أتجوز ليه؟

كتاب لكل البنات

الطبعة
2

أسماء حفظي

أتجوز ليه ؟

الكتاب : أتجوز ليه ؟

المؤلف : أسماء حفظى

تصميم الغلاف : علاء محمود

تدقيق لغوي : أحمد عبد المجيد

رقم الإيداع : 22132 / 2013

الترقيم الدولي : 978-977-6436-41-1

الطبعة الاولى : 2014

الطبعة الثانية : 2014



20 عمارات منتصر – الهرم - الجيزة

ت- 02-35860372 011-27772007

Noon_publishing@yahoo.com

أتجوز ليه ؟

كتاب لكل البنات

أسماء حفظى



الإهداء

اهدى هذا العمل الذى ارجو ان يكن عونا لى ولكم الى كل من كان الى جانبى يوما ما واعانى بكلمة او تصرف او استفسار حتى استطعت تكوين هذه الخبرات والتجارب وجمعتها لكم فى مجلد واحد

الى ابى الذى طالما كان عونا لى وحافز على التقدم الى الامام

الى امى التى طالما فاضت على بكل حب نصائحها وكانت نعم القدوة

الى اخواتى واصدقائى الذين لم يتكاسلو فى تقديم العون والمساعده بكل اشكالها

وكانو نعم الرفيق المعين على الحياة دون اى مكاسب

واخيرا الى كل فتاه قابتلها فى يوم ما ووجهت الى سؤال عن مشكله جعلتنى افكر ايام فى اسباب ما تعانى منه حتى توصلت الى ما يمكن ان يعينها فكانت هى عونا لى على مساعده غيرها واضافت الى الكثير

المقدمة

سؤال كثيرا ما يخطر فى ذهن كل بنت

صغيرة كانت او كبيرة

من طبقه غنية او فقيرة

ستجد انها فى لحظه ما ... تسائلت فى ذهنها لم اتزوج وامضى فى هذه الرحلة الطويلة

ماذا سأفعل وحدى فى تلك المسئوليات وهل استطيع القيام بها ...ام ساغرق فى عمق المشكلات

هل سانتقل الى حيث السعادة والسكون واتوج على عرش مملكتى

ام سازج الى معاناه ليس لها نهاية وحدى لا اجد من يساندنى بها

لماذا نتزوج ونمر برحلة طويلة محملة بالكثير من الالم والفرح والاحداث التى لا تخلو من التشويق والاثارة

كيف استطيع ان افهم ذلك الشريك الذى عانى من عانى قبلى فى محاولات فهمه واستسلم الغالبية فى نهاية الامر

هل استطيع ان اكن غير وامتلك حياة غير

هل انتقل حيث السعادة ام الشقاء

هل سانتقل للحرية ام الى القيود

هل انا مخيرة فى ذلك ام انى مجبرة على تقبل الوضع

هذا اهم سؤال عزيزتى الانثى

حياتك ملك لك وحدك

انت من تقرر شكلها الا فى حالات قليلة جدا

انت من تعانى وتصمد وتستمر وتقنع حالها انه صبر على الابتلاء

او تختار التغيير الى واقع افضل وتعتبرة جهاد وان كان ذلك يتطلب منك بعض المجهود

ويبقى سؤال اخير

كيف افعل كل ذلك ؟

حواء الدنيا افيقى وانهضى من غفلتك فلا غد بدونك

ولا امل فى مستقبل انت لست فيه قلبا وقالبا

ايقظى همتك وابدئى حياتك من جديد

زواجك واسرتك هو سلاحك لتحقيق الغد الافضل لك ولمن تحبين

ولكى تجيدى استخدامه يجب ان تجيبى على سؤالى اولا

ولهذا السؤال اعددت لكى هذا الكتاب و الذى اسئل الله ان يجعله عون لكى وطريق الى تغيير الحياة وليس انت فقط

مررية اثابك الله على من تستطيعين كى يكن لنا عون على الاخرة

والان الى رحلة لنفهم ونتفاهم ونبحر فى اعماق الرجل

فهذا هو المفتاح للباب الاول فى قصر السعادة الذى نستعد للعيش فيه

بداية يتهم فريق الرجال النساء بالآتي

المرأة رغاية (ثرثارة)

حساسة

سطحية

أقل عقل

رومانسية

ضعيفة

ويتهم الرجال فريق النساء بالآتي

الرجل جبل صامت

بارد زي الثلج

بئر من غير قاع

عقلاني

عملي

قوي

ممكن نتعرف

هناك بحث علمى يؤكد ان من كل سبعه اشخص تقابليهم هناك واحد فقط يستحق التفكير به فلا تتسرعي او تتمسكى بتجربه ظنا انها الانسب فيمن قابلتى حتى الان

من المعروف ان كل طرف يظهر فى ابهى صورة فى تلك الفترة

وهذا يضيف نوع من الصعوبه فى اكتشاف الحقيقة لذا انصحك عزيزتى

ببعض الاسئله يمكنها كشف الطباع الشخصية لدية وتسهيل مهمه اتخاذ قرارك بشأن ادم قبل مشاركته الحياة القادمه معك

- ماذا تريد ان اعرف عنك ؟

اهمية هذا السؤال تكمن فى كسر حاجز الكلام بينكم قبل اى شئ حتى لا يشعر بانه مراقب او مجبر على التحدث فى امر معين وهو لا يزال عابر سبيل فى حياتك لا يستطيع كشف اسراره اليكى

ايضا يعطيكى مساحه لمتابعه اشارات كلامه والنظر الية ومدى حبة لحياته واستمتاعه بها وصمتك فى هذا السؤال اهم من كلامك بكثير

فهو يترك له مساحه التحدث واخراج ما بداخله وحديثه سيكشف لكى نظرته لحياته والباقى دورك فى معرفه هل تناسبك تلك النظره ام لا

- ماذا تسمع عنك ممن حولك ؟

هذا السؤال يمكنك من تلقى بعض من وجهه نظر الاخرين فيه لانهم يستشعرونه من التعامل معه البعض يقول لا يفهمونى يعتبرونى مغرور والبعض يقول اتمتع بحب الكثيرين من كثرة مساعدتى لهم

(لاحظى تمييز الصدق من الكذب فى جميع الاسئله انت وحدك قادرة عليه من نظره واحده الية قلبك سيحدثك بذلك عبر تلك الحاسة السادسة التى وهبنا الله اياة جميعا)

ومن هنا تستطيعى التقرب الى الصورة اكثر ومعرفه بعض الجديد

- ما رايك فى عمل المراءة؟ ولماذا ؟

من هذا السؤال تدركين طبيعته المادية فمنهم من يلزم الامر على الزوجه لتشاركة اعباء الحياة ومنهم من يلزم عليها الجلوس فى المنزل ولماذا ستوضح لك الاسباب ووجهات النظر فى ذلك ولا تتدخلى برأيك اتركى له مساحة التعبير عن نفسه قدر المستطاع وتذكرى انكم لم تصيرو شريكين بعد

- هل تصلى فى المسجد ؟

من هنا تستطيعى اكتشاف مدى اقباله على الالتزام ةالتجين ولا نقول هل تصلى حتى لا نحصر الامر فى مجرد الصلاة ولكن لمعرفه مدى التزامه مع الله وهذا امر هام فى شريك حياة ساتعرف علية فى رحلة اخرى غير هذا اللقاء الاول ويجب توافر اعتبارات تطمئنى لاتخاذ خطوة ايجابيه نحو الامر

- عبر الحديث اسئلى عن وجهه نظرك فى الاسراف المادى واذكرى وجهه نظر خاصى بكى مثلا ؟

(انا لا احب الاسراف الا فى الشئ المهم) او (انا افضل ان اشترى ما اريد فلهذا السبب وجد المال) او (احب الاعتدال فى الاسراف فلا هذا ولا ذاك) واستمعى من بعد الى وجهه نظره باستفاضة وايا كان وجهه نظره جارية فيها لكى تستخرجى ما بداخله وتتركى له الحرية ولكى كشف الحقيقة

- ماهى هواياتك او مواهبك ؟ما اخر كتاب قرأته ومتى ؟

هذا السؤال الهدف منه معرفة ما اذا كان يهتم بالجانب الروحى ويستطيع التعامل مع نفسة بشكل لائق ام لا يهتم بذلك حيث انه سيتعامل مع هواياتك ونشاطاتك خلاف الواجبات الزوجية بنفس النظرة

- اسئلى عن رأية فى قضية عامة ؟

(البطاله- تشرد الاطفال – حزب سياسي معين)وخالفية الرأى وانظرى كيف يتعامل مع من يخالفة الراى هل يتقبل ذلك ام يبالغ فى رد فعله ام تستطيعى التعامل مع ذلك

لاحظى انه يفضل ان يكون ذلك فى المقابله الثانية مثلا اذا كنتى لا تستطيعن استعاده الامور والسيطرة على الموقف مرة اخرى

- ماهى خططك للمستقبل ؟هل تحب السفر ومتى اخر مرة سافرت؟

هذا السؤال سيعطيكى فكرة عن طبيعته الشخصية هل هو طموح وحالم ويسعى للمزيد ام راكد ومقيد لاحلامه ولا يسعى للتجديد

- كيف حالك مع صلة الرحم ومع والديك ما دورهم فى حياتك؟

الانسان الواصل لرحمة سيكون رقيق الحس وجميل النفس ولن يمنعك من صلة رحمك وهنا تكمن اهمية السؤال عنها ايضا تذكرى الا تصيغى الاسئله بشكل يفرض الاجابه اتركيها فى سياق الحوار اذا ذكر احدا من اهله فاسئلى هل تزورهم دوما متى اخر مرة رايتهم وهكذا

- هل ترى للرجل دور فى تربية الاطفال او المشاركة فى المنزل ام يقتصر دور الرجل على المورد المادى؟

السؤال هذا سيوضح لك نظرته للاسرة ولماذا يرغب فى الزواج هل لتكوين اسرة ناجحه ام لانها طبيعه الحال فاللأب دور لا يمكن تجاهلة فى المنزل خلاف المورد المادى

- كيف حالك فى العمل ؟

هذا السؤال الهدف منه معرفة طبيعته الشخصية (حساس - شكاك - اعتمادى ...) فاجابته سوف تكن بروحه وطبيعتة ابتعدى تماما عن الانتقاد او استعراض وجهة نظرك فليس الهدف هو التوافق بينكم قدر التعرف على الشخصيات الحقيقة

الا فى حال وجه اليك سؤال فله نفس الحق فى معرفة طبيعتك الشخصية ومدى توافقها معه

واخيرا نصائح لكى جميلتى

اظهرى ثقتك فى نفسك ورضاك عن شخصيتك وانظرى له وانت تتحدثين لا عيب فى ذلك

اتركية يكن محور الجلسة سيحب ذلك وسيفيض بما فى داخله وكل هذا فى صالحك

كونى على طبيعتك فهو يجب ان يتقبلك كام انت واى تصنع سيظهر عدم ارتياح لك وله

هذه الاسئلة كفيلة لتكوين قرار اما بالانتقال الى خطوة اخرى او الانهتاء فورا من ذلك الشخص

ايضا هناك بعض الامور التى يجب الحذر منها منها عدم الجدية وهى ما يجب عليك اكتشافة فى بداية الطريق حتى لا نخوض معركة خاسرة من بدايتها فيمكننى ان اتعامل مع شخص ما يعطينى مساحة لذلك ويمكننى رسم خططى وتنفيذ ما احلم به

لكن لايمكننى ايجاد مساحة لنفسي مع شخص لا يعطينى مساحة لذا بداية يجب عليك عدم اظهار اى نوع من الاهتمام حتى لا تكونى فريسة سهله

ولا تنسي ان ادم هو فى الاصل صائد للغزلان ولا يهوى الصيد فقط لاجل الطعام انما هو متعه وفن واستعراض لعضلاته وقدراته التى تميزه عن غيره وتشعره باهميته ووجوده فاحرصى على تذكر ذلك

اهتمامك بداية يعطى لادم انطباع بانك تهوين الحب للحب للزواج وهو لا يبحث عن ذلك انما هو باحث عن ذاته لديك فيجب ان يشعر انك تدرسينه كمشروع تقبلينه او ترفضيه حتى يطمئن لانك لا تريدين مجرد الزواج بكائن حى انما انت تريدينه لشخصه لذاته لصفاته التى قبلت بالتعرف عليها ودراستها لتكوين قرارك بالقبول او الرفض فى تلك الحالة هو يستعرض

قدراته حتى ينال اعجابك ويتجنب الشعور بالرفض دون ان يشعر هو يفعل ذلك حتى يحصل على قبولك ومن ثم يظهر حقيقته او يعطى قراره هو ايضا اما اذا ما قبلتى فيشعر انه انتهى قبل ان ياخذ فرصته فى ذلك فلا يشعر بالتميز او التحدى وهو ما لا يهواه ادم فلا تنسي ابدا ان تعطى لنفسك مساحتك الخاصه فى البداية بكامل حريتك وتعطيه مساحته لذلك

ايضا ليس كل رفض منه هو عدم جديه فمن الممكن ان يكن ذلك لاسباب عدة استعرضها معك وقد سبق ان ذكرنا منها انك تسهلين الامر اكثر مما يجب فيشعر بانك لست ما يبحث عنه

او يشعر بعدم التميز لانه حصل على ما ارد مبكرا فليس هناك من داع لاظهار ما لديك

او شعوره بانك متعددة التجارب وليس لديك مشكله فى ذلك ((احرصى على مبادئك حرصك على عينيك)) رغم التقدم والتكنولوجيا والسرعة الا ان الرجل يطمئن للمرأه ذات المبادئ والتى لم يغيرها كل ذلك وذلك ايضا فى اطار طبيعته اذا ما كان ملتزم او منفتح فلا تبالغى فى الامر فقط كونى ذات مبدأ حتى اذا ما فعلتى شئ لاجلة شعر بالتميز فيما حصل عليه وشعر بانه له هو لشخصه لا لانك معتادة على ذلك

كل ذلك يعطى للامر رونق الصعوبه ويرضى غريزة الصياد لديه فلا هو وجد غزالته على الطريق منتظره ولا هى ايضا تطارده

تخيلى معى الامر

غزاله تطارد الصياد حقا هكذا يبدو الامر فاذا ما جاء يصطادك اعتقدتى انك اذا غمرتيه حبا وحنانا ورعاية سيتعلقك بك بعد ذلك لانه اعتاد الامر فتغرقيه سؤلا واهتمام ولا تنتبهى حتى اذا ماعاد يتصل بك او يسئل عن احوالك لانك تلعبين دور الام

افيقى حواء فليس هو بطفل ضال يبحث عن مربيه وهذا ناتج عن انكن فكرتم فى نفس الامر فاصبح مطروحا فى الاسواق بكثرة فليس هو بباحث عنه انما هو زاهد فيه

باحث عن الاختلاف عن الجديد عمن تعطيه مساحه وتحترم خصوصيتها وتقدر حريتها

هو يشعر معها بالامان اكثر لانها اذا ما احترمت ذاتها واهتمت بها الى حد لم تعد تهتم اذا ذهب او عاد او استمر او انتهى

اذا سوف ترعاه جيدا حين يصبح له مكان فى حياتها

هى تلك المرأه ذات المبادئ التى حدثتك عنها

أيضا حين يفوز بمساحه تسمح له بمحادثتك عبر الهاتف لدقيقتين لا اكثر يشعر انه صياد ماهر استطاع ان يفوز بشئ ثمين لا ان يحدثك متى شاء واين شاء وكيفما شاء

بالله عليك اين المتعه التى يستمر لاجلها اذن

ايضا احب ان احدثك عن التردد فى الخطوة القادمة ادم بطبعه قلوق لانه هو من ينحمل فى مجتمعنا الشرقى ثمن فشل العلاقه لان طبيعه الحال وصراعه لاجل بناء منزل وتجهيزة والاجهزة التى لا حصر لها والتطلعات اصبحت مكلفه جدا فهو ايضا يخشى ان يفعل كل ذلك ويعانى ويكتشف فى نهايه الامر انه اساء الاختيار

وتسهيلك الامر فى الحقيقه هو يفتح للتردد الباب على مصرعيه

تخيلى معى شخص متاح لكى وسهل الوصول اليه فضلا عما سبق ذكره

اليس لديك مساحه كبيرة لاتخاذ قرارك وتقييمه ووضعه هو محل التدقيق والاختبار ومن ثم الاعتذار عن تلك العلاقه التى تشعرك بانها غير ملائمه

فقط لانها تشعرك بانك وحدك من يجب ان تقرر

لا تتخذى قرارك مبكرا حتى تشعريه انك تشاركينه القرار وانه لا مساحه للتردد فليشكر الله اذا ما قبلت الانتقال الى الخطوة التاليه

((أبرزى ذلك ولا تخشى الامر فلا يصح الا الصحيح))

ايضا اتاحة الامر بسهوله تجعله فى حيرة من الامر هل انا حقا اريدها

ام انى فقط تحمست للامر وحين حصلت عليه لم يعد مهما

احيانا اشعر بانى سعيد معها واحيانا اشعر بالاحباط وعدم الشعور تجاه تلك المرأه

هو نفس شعورك تجاه الاغراض التى تملكينها لا يمكنك ان تستشعرى اهميه السرير الخاص بك الا اذا ما ذهبت يوما لتجديه غير موجود هنا ستستيقظ لديك كل تلك الاهميه

لا تكونى غير موجوده لكثرة وجودك

لا تجعليه فى حيرة وضغط لعدم قدرته على تحديد شعوره تجاهك لانه يحصل على ما يريد

ادم ليس بسئ انما هو بشر وكل البشر لهم تلك الطباع

اليس فى حياتك شخص ما تشعرين انك غير قادره على الارتباط به فقط لانه اعطاك كل شئ ولانه يحبك جداا ولانه متاح دائما وغيرها من الامور التى احدثك عن عدم القيام بها

لا تخونى ذكائك يا امراه هو ذلك الشخص وليس من تظنينه ولا مجال للتجربة كل مره مع شخص مختلف بنفس الاسلوب

فالمثل الانجليزى يقول

((اذا فشلت سياستك فغيرها ولا تنتظر نجاحها فى وقت اخر))

انطلقى وفكر قيود خوفك فلن تنالى من الحياة الا ما قسمه الله لك ولا تلقى بنفسك فريسة خشية نهاية لا انت ولا هو من يقرر وقتها

وحده المولى هو من يعطينا ويمنع عنا لتدبيره امورنا

فلا تتقيدى بقيود خوفا من اشياء هى ليست بيدك فى نهايه الامر

النصيب محتوم

فلتمضى فى حياتك فراشه متنقله عبر الزهور ولتبحثى لنفسك عن افضل الاختيارات ولا تظنى انك لست مخيره لانك فعلا مخيره

انت فقط اغمضتك عينك عن تلك الاختيارات وحاصرتيها فى اطار من الخوف والتردد وفى نهاية الامر لن تنالى الا ما قسم الله لك

فلنحيا احرار لا نعبد الا الله

جددي نفسك

تعالى معى انهضى انظرى فى مرآتك تأملى ما ترين

ما رأيك فى ما تنظرين اليه هل اعجبك ام شعرتى بالاستياء

اعلمى ان من حولك يرونك فى اعينهم كما ترين انت نفسك

لذلك كونى دائما جميلة فى عينك

اذا لم يعجبك ما رأيتى ماذا تنتظرين فلتعيدى النظر فى عاداتك اليوميه لتغييره حسب ما تريدين

جوله الى الكوافير ستيعد تفائلك الى سابق عهده لا تستهينى بتلك الرحله حقا انها تعيد حيوية كل امرأه

لا تترددى فى تغيير ما لا يريحك اوبذل بعض المجهود للشعور بالرضا عن مظهرك

بعض من المجهود سيشعرك بشعور افضل بعض من الادخار سيبعث فى نفسك الثقه والفخر بذاتك

لا اقل لك ان تتحولى لباحثة عن الموضه وتلقى بكل تركيزك على تلك النقطه

لكن لا تغفلى عنها وعن اهميتها ولا ترددى فى بذل الكثير لاجلها

لا لاجل شخص بعينه او لاجل اى من كان لكن لنفسك فقط

شعورك بالرضا كفيل لحل جزء كبير من مشكلاتك لانك على استعداد نفسي اقوى لمواجهتها و لديك حيز كبير من الثقة للتفكير فيها ووضع حد لها

لنفسك لا لغيرك افعليها

تحدثى حتى يراكى

جميلة هى تلك الفتاه اللبقة المتحدثة المتجدده

تبعث فيك حيوية ورغبه فى تصفحها كما تتصفح احدث ما اقتنيت من الكتب

عقلها بمثابه موسوعه ويكيديا ملئ بالمعلومات والثقافات

حيثما اصطحبتها تجدها شريكة مناسبة فى الشرق او الغرب او حتى عن المطبخ لديها ما تحدثك بشأنه وتضيف الى معلوماتك

ليست بثرثارة ولا مستعرضة انما هى

((متواجده)) تستطيع ان تشعر بها بمجرد ان تتحدث اليها

تستطيع ان تراها فى كل سؤال واثقة من حديثها لانها تعلم

هذه هى الفتاة التى يجب ان تكون تعلمى كل ما هو جديد ومفيد

كونى ام وزوجة وصديقة وعالمه وعابدة بالعلم

لا يمل من الحديث اليك شخص ولا تخشى ان تتفهوهى بكلمه

لا تجلسي صامته فى انتظار ان يشعر بوجودك احد

لاتنسي تلك المقولة (تحدث حتى اراك)

زيدى الى معلوماتك معلومه كل يوم لا ترهقى نفسك بالكثير

فقط كونى متجدده ومتعددة

هكذا ستتحدثين دون خوف لانك على ثقه مما تقولين

وسيحدثك دون ملل لانه يشعر انه يتصفح عقلك المليئ بالكثير من المفاجأت

الامر ليس بصعب فقط تصفحى مواقع الانترنت بشكل جديد

لتضيفى الى صحيفه معلوماتك معلومه فى مجال مختلف

للتألقى فى الاحاديث الجماعيه وتكن كلمتك رنانه

ايضا احذرى الاستعراض بالمعلومات فهو ما لن يفضله ادم فيك

لانه سيشعر انك تبارزيه على العرش

تحدثى وكانك لا تتباهى بما تملكين ولا تلتفتى الى نظرات الاعجاب او تشعريه بانها شغلت حيز لديك

حتى لا يمل ذلك الفيلم الوثائقى الطويل والمليئ بالمعلومات

كونى شيقة ممتعه متنوعة غامضة وجميلة

ما زاد عن حدة

لا تصارحى رجلك بالحب فعلا وقولا وتعطى كل الدلائل والبراهين اثباتا على عدم قدرتك على الابتعاد عنه

وانك تحيين به وله ومعه ولا حياة بدونه

لا تحاصرية بكم هائل من المشاعر لا يستطيع التعامل معه

هو لا يحب ذلك الشعور بل يضغط عليه ويزد شعوره بالمسئولية والارتباك

فهو يخشى اذا ما يوما شعر بالرغبه فى الحرية بعض الوقت ماذا سيحدث لك

هل سيجرح مشاعرك اذا ما ترك ذلك العش الصغير ورحل يستعيد حريته من جديد

ماذا اذا رغب فى قضاء بعض الوقت بدونك فقد اصبحت مسئولية ويجب ان يتحرر منك من حين الى اخر

وهذا ما سنستفيض فى شرحة فى وقت لاحق

حينها سيشعر كل لحظه بعبء وجودك وثقلان المسئولية والرغبه فى التخلص منها والهرب بعيدا

لذا سيفر ويبتعد شئ فشيئا دون ان يدرى هو نفسه لماذا ارتبطت مشاعره تجاهك بهذا الضغط الذى لا يستطيع التخلص منه

ترى هو الملل ام الروتين القاتل او ربما هو لا يحبك حقا انام هو فقط اعتاد الامر معك واصبحت من مستلزماته الحياتيه ولست حبا حياته

لا تبالغى فى اظهار حبك وتعطى بلا حساب اتقنى فن العطاء

فما زاد عن حده انقلب الى ضده

ولا تكونى دائما متألقة لاجله احيانا تكونى اجمل وانت متغيره

فقط كونى على طبيعتك يوم فاتنه ويوم مجهده يوما تشعى نشاط ويوم بلا رغبة فى التحرك

وكل هذا لا يتوقف على علاقتك به وكيف هى بل على اشياء مستقله بذاتها عن علاقتكم

حتى لا يشعر بانه وحده هو من يملئ حياتك وهو ضغط كبير ومسئولية يخشاها

اظهرى استقلاليتك وثقتك فى ذاتك من حين الى اخر

ضعى نفسك اولا قبل علاقتك به وقبل اهتمامك به وقبل كل شئ

لا تهتمى لراى من حولك بك واعلمى جيدا من انت

لا تحدثى كارثة اذا ما تأخرعن موعده او خرج للتنزه مع اصدقائه

اولم يتصل بك كعادته

اصنعى وقتا لنفسك تسعدى فيه بذاتك اعدى وجبه تحبينها وتأنقى واستمتعى بيومك من دونه

فاذا به يشتاقك ويشعر بالحرية وتستعيدى حياتك المستقله من وقت الى اخر

وعندها يشعر الرجل بالاثارة والحماس فهذه المرأة يجب ان يعمل جاهدا" ليكسب اعجابها ويجب ان يسعى ليفوز بقلبها فهي بالنسبة له بمثابة ..التحدي الجميل الذي يستمتع بكل لحظة

به.. فهو كمن يسير في نفق يري بصيص النور في اخرة ويسعى جاهدا" ليصل اليه...النفق هي العلاقة وبصيص النور هو قلب تلك المرأة الساحرة

دون ان يشعر باى ضغوط او قيود فهو مخير فى تلك الحالة

وسيختار التحدى لا محالة

كل شئ يلاحقك تهرب منه

اذا كنت تلاحقينه بالاتصالات والاسئلة والتودد الزائد غير المبرر فهو حتما سيهرب لانك تضعينه تحت ضغط كبير وتحرمينه من التحدي للفوز برضاك فانت تكافئينه بمناسبة وبغير مناسبه فلم عساه يسعى لرضاك

اتركى له المجال ليتفنن فى ذبك ويبحث ويسعى حتى يشعر بتغيرات على المدى البعيد فى العلاقه بينكم

فلا اليوم اشبه بالغد ولا البارحة تمت اليهم بصلة

الرجل لا يحب تلك المعطانه الودوده دائما

نعم التمسى له الاعذار فى اشد حاجته اليها وكونى غير متوقعه فى رد فعلك الحنون

ولكن ايضا كونى مطلوبه كونى مرغوبة دعيه يبحث عنك ويبحث لك

دعيه يخرج افضل ما فيه كعاشق ليس فقط كرجل

دعيه يكتشف ذاته معك

فحين نشتاق لا نكن انفسنا وحين نحب لا نعد نتصرف بالطريقة ذاتها

نحن نعيد اكتشاف انفسنا من جديد نعيد ترتيب اولوياتنا

نكتشف صفات جديده قدرات مختلفة وجهه جديد كلمات جديدة لا نعد ما كنا عليه قبل الوقوع فى الحب

اتركيه يستمتع بذلك يتلذذ بالحب ويكتشفه ويستشعره بكل كيانه

ان النساء اللاتي يتسلقن لهن الرجال الصعاب ليسو بالضرورة سيدات استثنائيات وانما هم غالبا" من الصنف الذي لا يظهر الاهتمام الشديد والحاجة وتسول العاطفة

وتمتعى انت فى المقابل باحساسك بذاتك ووجودك فى تلك العلاقه فأنت بلا شك تحتاجى ذلك الشعور النابض بالحياة مثلما يحتاج هو رعايتك

الاهم من ان تعرفى احتياجاتك ان تعرفى كيف تحصلين عليها

هذا ما يميزك كامرأه دون غيرك ويضيف اليكى تميزا ربما هو نفسه لا يدرى اسبابه

اكتشفى الحب بقلب قوى نابض بالحيوية ومقبل على الحياة

اقبلى التحدى وجربى الجديد كى تحصلى على الجديد

فاذا ما مضيتى فى طريق الامس

لن تصلى الا الى اليوم ومهما بذلت من جهد

ولكن كى نحصل على الاختلاف يجب علينا تقديم الاختلاف فى افعالنا وطرق تفكيرنا

اطلقى العنان لقلبك وعقلك وتصرفى بحكمة امرأه قادره على الفوز ومستعده للاحتفال

غير مباليه بما لم يعد متاح من الخيارات

بل مستمتعه بما لديها منها

هو يراك بنظارتك

ان موقفك من نفسك وشعورك تجاه ذاتك ذلك هو ما يتبناه الرجل في معاملته لك

تصرفي وعاملي نفسك كجائزة ثمينة وسيعاملك بالمثل

ان التحول يبدأ دائما" من الداخل فاذا كنت تعتقدين انك لست اهلا" للاحترام ولا تحترمي نفسك ولا تقدرين ذاتك فلا تنتظري منه ان يحترمك او يقدرك..فالرجل كائن ذكي وحتما" سيشعر بما تكنينه تجاه نفسك.

كم هو الحال مع المرأة اللي تقول لماذا يشتري زوج فلانه لها هدية ثمينه خاتم ماسي مثلا" مع انه قد لا يمتلك ثمنه ويدخر لاجلها وقد لا يفعل زوجي ذلك بالرغم من كونه يمتلك المال ليفعل ذلك

احساس زوجها بها كامرأة تستحق هو ما دفعه الى ذلك وهو بالدرجة الاولى احساسها تجاه نفسها والذي نقلته اليه لا شعوريا"

اما انتي فاذا كنت ترين انهَ كثير عليك او ربما هناك ما هو اهم فلا تتوقعي ان يجود به عليك..فالمرأة من خلال سلوكها وكلامها ترسل الى الرجل رسائل حول تقديرها وحبها لذاتها

فهو يتلقى رسائلك التى تبعثين بها الية عبر معاملتك مع ذاتك وطريقة تقديرك لها

ينبغى ان تكونى

عندما لا تخضع المرأة بسهولة و لا تظهر ضعيفة او مستسلمة فانها تحفز وتثير الرجل اكثر ليفوز بحبها ويحظى برضاها ويشعر بلذة الفوز بها بعد ما قام بما يلزم لذلك

فالحقيقة هى طبيعه بشرية حب الفوز والمشقة للحصول على ماهو ليس بسهل

حتى الاطفال نسمع كثيرا من الامهات تتحدث عن انها تحب اطفالها لشدة تعبها فى تربيتهم والعناية بهم بل والحمل وما الى ذلك

الرجل يتمتع اكثر ما يتمتع بلعبة " التحدي" فلا تحرميه منها

دعيه يستمتع وتمتعى بالنتائج فهى سترضيكى كما ترضية واكثر

فعندما يذهب الرجل في رحلة صيد غزلان حيث يبيت في الصحراء في خيمة بلاستيكية غير مريحة بلا مكيفات ولا ماء نظيف ولا خدمات ..ويأكل اكثر الطعام قرفا" وببساطة ...لم كل هذا؟؟

للفريسة اوالغزال

وما ان يصطاد الفريسة حتى يشعر بفرحة غامرة ويعود لاصحابه كطاووس ..متناسيا كل الانزعاج الذى مر به وكل تلك الصعوبات بل

ويتلذذ بها ويصبح فخور بصيده وما ان يعود الى البيت حتى يعلق رأس الغزال علىالحائط كانجاز رائع يفرح به كلما نظر الى رأس الغزال..

ماذا لو انه لم يذهب في رحلة الصيد تلك..وفتح الباب صباحا" ليجد رأس الغزال ملقى" عند بابه اكان ليفرح به كما فرح بالغزال الاول..؟؟

ام سيرميه في اقرب سلة مهملات؟؟

هذه طبيعة الرجال يحبون المغامرة والتحدي..لاحظي العابهم المفضلة وهواياتهم..

السباقات..كرة القدم..والصيد!!!..

ما يأتى بدون مصاعب لا قيمة له فقيمته فما عانى لاجل الحصول عليه فهو يختبر رجولته وقدراته ويستكشف نفسه فى تلك التجربه

خلاصة القول هنا...دعيه يستحق ما تعطيه..فلا تعطي بلا مقابل..حتى لا يخسر العطاء قيمته ووزنه.

اعطى لسبب او نتيجه لفعل معين نال اعجابك واسعدك

حتى تحفزينه على العمل للحصول على ذلك من وقت لاخر

وتشعرينه باهميه الاخذ والعطاء وادراك ان وجودك ليس امر مسلم به

بل هو من يستطيع ان يعمل عليه او يتكاسل فيخسره

الميكروسكوب

لا تضعيه تحت الميكروسكوب ..

لا تحاصرينه بالاسئله ولا تراقبينه ولا تشككين به

ثقى فى نفسك وفيه حتى يطمئن ويشعر بالارتياح ليبدو على طبيعته معك وتكتشفين شخصيته شيئا فشئ حتى تكونين قرار عن ثقه ودرايه

لا تهتمي به لدرجة الاختناق حتى تشعريه بانه طفل لا يستطيع الاعتناء بذاته مما يؤدى به الى الهروب بعيدا حتى يتاكد من انه لازال قادرا على الاعتماد على ذاته وهذا ما يسمى بدورة المحبة وسنتناولها فى فصل لاحق بالتفصيل

لا تلاحقيه من مكان الى مكان وكانه شغلك الشاغل..اعطيه مساحته الخاصه ليشعر بالحرية والشوق اليك من وقت الى اخر

فلا انت محتله كل الاماكن فى حياته ولا تفرضى وجودك عليه بل انت فراشة ترمى بظلالها عليه من لحظه الى اخرى

وسيستمتع هو ايضا بتلك الوسطيه الجميلة

فعندما تطالب المرأة بالكثير عاطفيا يستاء الرجل وينزعج..

اعطيه الحرية والمساحة ليعطيك ما يريد وما يستطيع حتى لا يشعر بالفشل وعدم القدرة على انجاح العلاقة

وهو ما لايستطيع الرجل تقبله او الاستمرار فيه

فالرجل خلق لينجح وهو شعور كفيل لارتباطه بك وشعوره بالتوافق معك

ان يشعر معك انه ناجح فى اسعادك واعطائك ما تريدين

هذا لا يعنى مدحك لما يفعل بشكل كلى ولا يتناقض مع عدم تساهلك وتصعيب الامور عليه بعض الشئ ليشعر بالتشويق فى العلاقة

كونى وسطية كما اخبرتك فى كل شئ

الاخذ والعطاء الاقتراب والابتعاد

لا تتجاهلى اشعاره بأنه رجل ناجح وهو ما سيطمئنه ويشعره بانك تحبيه هو و ليس فقط ما تقدمينه له

شعور النجاح لا يقاوم فى مدى اسعاد اى شخص

فلا تحرميه ولا تحرمى ذاتك منها

تقبليه

تقبليه كما هو ليشعر بالارتياح والقبول..

تلك الحاله يستشعرها الرجل والمرأه فنحن على ذكاء فطرى يشعرنا جيدا بمن يحبنا لسبب ما او طمعا فى شئ ما

ومن يحب ما نحن عليه ايا كان وايا ما كان ما يجلبه لنا

فشعوره بحبك له وتقبلك اياه سيجعل منه محب مخلص وسيحدث بينكم نوعا من الثقه تحتاجه اى علاقه ناضجه كى تقوى وتستقر

فحين يخطأ الرجل يشعر انه امام امرأته قد تغيرت صورته واهتزت مما يجعل الامر اكثر صعوبه عليه

ويجعله يقوم برد فعل هجومى تجاهها لانه يشعر بالتوتر نتيجه لما حدث من خلل فى موقفه كرجل

ولكن حين تشعريه بتقبلك اياه يتبدل ذلك الشعور ويدرك انك تنزعجين من ذلك التصرف وليس منه ككل

وتكرهين ما حدث وهذا أمر مؤقت ولم تتغير صورته فى عينيك او موقفك منه ونظرتك له

وسيشعر بالارتياح اكثر معك فى التعامل والخطأ والمضى فى تلك العلاقه بحرية اكثر

وسيعطيك بدون حساب لانه يدرك ان حبك لذاته وهذا لديه يستحق الكثير من التقدير والشكر

مركز الكون

يحب الرجل فى المرأه حبها لاستقلاليتها فدون ان يشعر يتمنى دائما ان يدخل الى ذلك العلم الذى هى به سعيده ومستقلة وتشعر بالرضا عن ذاتها

ففى الاونه الاخيره تكونت لدى اغلب الرجال فكره ان المرأه تبحث عن رجل لتجد به ذاتها

تجعله مركز الكون بالنسبه لها فهى تفرح حين يفرح هو وبالتالى يجعلها سعيده

وتحزن وتكتئب حين ينشغل عنها او يمر بوقت صعب فهو غير قادر على اسعادها لان الوقت غير ملائم للعطاء بالنسبة له ومن ثم يتوجهه الرجل فى رحلة للبحث عن امرأه تجعله يذوب فى عالمها ويشعر معها بالامان وعدم تحمل المسئوليه كاملة

امرأه لها عالمها الذى ما ان غاب عنها لبعض الوقت ذهبت اليه وتمتعت به دون ان تلقى باللوم عليه

فهى فى نظره الشريك الامثل الذى سيعينه على الحياة وما بها من مشقة

وليس الشريك الذى يضيف الى الاعباء عبء جديد

الشمس والقمر والنجوم لا تدور حوله..!!

تمتعى بحياتك بلا شريك واضيفى اليها لمسات اجمل به

السكن والموده والرحمه ولكن هناك أمور اخرى حتى يأتى هو وتكملين المشوار الى جواره

لا تجعليه محور الكون

كونى انت كونك

لا تظهري خوفك

الفرق بين المرأة القوية والضعيفة الخوف فالمرأة القوية تظهر بشكل غير مباشر عدم خوفها من فقد الرجل وابتعاده عنها او نهاية علاقتهم .

لذلك انتبهى لكلماتك جيدا او لما تقوم بتوصيله كلماتك من احاسيس

لا تقولي انا من دونك أموت وما اقدر اعيش...

انت كل حياتي ..

انا بدونك لا شئ

ولا اقصد هنا تعبيرك عن الحب له ولكن الاحاسيس التى تصل من وراء كلمات تقال فى اوقات هامه فتعطى له انطباع انك ضعيفه بدونه ولا تقوى على الابتعاد

ايضا لا تزعجيه بالاسئلة تحبني؟؟

أنت بتحبني؟؟ اشتقت لي؟؟

ما رايك في؟؟؟ ما رايك في علاقتنا ؟

مرتاح معي ؟؟

وغيرها من الاسئلة

هذه الاسئلة سااااذجة تنم عن خوف وعدم الثقة بالنفس وتشكل ضغط على الرجل لانه قد يضطر الى الكذب..!!

ولانك تطالبينه بمقاييس قد تحتاج العلاقة وقتا "وجهدا" للوصول اليها.

اعرف قدر نفسك

حين تعرفين قدر نفسك يظهر فى معاملتك جيدا

فالفتاة التى تقدر نفسها حقا عندما يطري على شكلها تكتفي بقول..شكرا"

ولا تناقش الاطراء وتجعل منه حديث الساعةوكانها لا تصدق حالها يعني مثلا

قال لها " تسريحتك حلوة"

تكتفي بقول شكرا" لا تبالغ في شكرة وتخبره اين قامت بتصفيف شعرها وكم استغرقت من الوقت

كما انها لا تسأل عن علاقاته السابقة او عن من عرف من النساء وهذا يدل على ثقتها بنفسها.

وعدم رغبتها فى السير على خطى غيرها

او تجنب ما وقعو فيه من اخطاء هى تريد حياة تكونها بذاتها ومن خلال تجربتها هى

لديها هموم وشغف في حياتها اكبر واهم من الرجل

عندما يشعر الرجل بانه ليس الا جزء من عالمها الكبير يتعلق بها اكثر فاكثر ..

لانه يشعر معها بالامان على عكس الشخصية المتطلبة الاعتمادية فهو ملزم بها من كل الاحتياجات النفسية

ولا يتقوى على غيابة للحظات وهذا نوع من القيود التى لا يحبها الرجل

فهو يريد ان يشعر انه حر فى تصرفاته اذا لم يجيب على الهاتف هذا امر وارد فيه احتمالات كثيرة منها انه قرر فجأه ان يقوم بامر ما

كأن يلعب لعبة ما فهو لن يتمكن من الرد وسيفاجئ بسيل من الاتصالات وربما تأتى اليه لتسئل سبب عدم الرد

على عكس التى لديها اهتمامت اخرى فستجد فى ذلك الغياب فرصه تستثمرها فى أمر اخر

تذكرن التحدي .. بقائها مشغولة دائما" في شيء لا يخصة يجعله يعجب بها فهي ليست بائسة بدونه.

وايضا لا تتحدث عن كم الرجال المعجبين بها ومن تمنو ان تشاركهم الحياة

هى تعلم جيدا انها يجب ان تحترم مشاعره والا تخبره بتلك الامور التى تشعره بالحرج والضيق دون جدوى

فهو ان انتابته الغيرة لدقائق فلن يفيدك الا انه شعور غير مرغوب فيه وانت سبب فيه

فتمتعى بعقليه البالغين ولا تستخدمى تلك الاساليب التى لا تفيدك بقدر ما تضر العلاقه بينكم

فتمتعى حواء بالمزيد من الثقة وتجاهل مثل تلك الامور واعطائها حجمها الطبيعى كى تضفى عليك مظهر الشخصيه الناضجه

وتزيدك قبولا كشريكة للحياة يطمئن لها ويشعر بالرضا عن اختياره لها

خاطبي غرروره

خاطبي غرروره الرجولي بطريقة ناعمة مادحه فاذا اردتي شيئا" فالمدح هو الوسيلة الافضل لحمله لفعل ما تريدين !!..

لا تنتقدينه وتقللين من شأن ما يفعله او تذكريه بحسرة على ما كان يفعل فى السابق حتى لا تجعلى حديثك بلا اهميه لكثرته وسلبيته كأن تقولى له

.."الله يرحم ايام الخطوبة ..ايام ما كنت تشتري لي ورد..!!!"

..هذا الاسلوب خاطئ!!..

قولي "البوكيهات اللي كنت تشتريها لي ايام الخطوبة اروع واغرب بوكيهات شفتها بحياتي!!..

لا تقولين

"انت لا تجيد اختيار مطاعم مثل باق الرجال ولا تأخذنى الى اماكن رومانسيه "

قولي

" المطاعم اللي تأخذنى اليها شيك ومميزة.ذوقك راقي"

أشعرية بالرضى عن نفسه والثقة ليقدم لك الافضل وليحرص على ان يحافظ على صورة الملك الشهم امامك!!!..

اياك حواء ان تسيرى عكس التيارفادم لا يحب الا ان يكن رجل ولا يشعر بالراحه من من لا تغذى ذلك الشعور لديه فأحذرى ان تتصرفى بما يوحى بعكس ذلك

واحرصى على التأكيد على على انه فى عينيك لا يضاهيه رجل اخر ولا تشعرى بالرغبه فى استبداله باحد

فهو يملئ حواسك بوجوده ويتغلغل فى كيانك

وحين تحبيه احبيه بكل ما فيه

تقبليه اشعريه بالراحه معك فلا تكلف ولا تصنع ولا رغبه مكبوته

هو معك كما هو مع حاله وانت تتقبلين ذلك اغفرى ذلاته فهو بشر مثلك يخطئ ويصيب احبيه بلا شروط بلا قيود بلا قوانين غير الحلال والحرام

احبيه كما هو اقبليه رجلك واشعريه بذلك كى يطمئن لكى ويعطيك ثقته ويكن على طبيعته

الرجل اذا شعر منك عدم التقبل صار طفلا عنيدا

فعل كل ما هو غير مصرح به

اجعليه يشعر بانه هو من يتخذ القرارات

وطريقة المدح والسياسة تجعله يشعر بذلك جدا

وتنطلي حتى على اكثر الرجال ذكااء ودهاء

يقول العالم البرت انشتاين:

عندما تزوجت عقدنا على انفسنا عهدا" انا وزوجتي بان اتخذ انا القرارات الكبيرة وتتخذ هي القرارات الصغيرة في حياتنا الزوجية . وتمسكنا بذلك الاتفاق لمدة ٥٠ عاما".

اعتقد انه هو السبب في نجاح زواجنا ولكن الغريب في الامر اننا ولمدة ٥٠ عاما"

لم نتخذ قرارا" واحدا" كبيرا."

فكلما كنت رقيقة وانثوية كلما عززتي شعوره الرجولي ب"حماية الانثى" وكلما كنت قوية وبمعنى اخر حادة كلما عززتي شعوره " بالمنافسة"..اشعرية بقوته

.. فكلما شعر بالقوة كلما اراد ان يحميك ويحتويك ويقدم لك العالم.

الغموض

لاكثار من الحديث حول العلاقة يسلبها عامل(الغموض)

وسبق ان تكلمت عن الاسئلة ..تحبني..مرتاح ..انا جميلة فى نظرك ..وغيرها وغيرها

كثرة الحديث عن تفاصيل العلاقه يعطى وضوح غير مفضل

فالغموض احيانا يكون حافز للطرف الاخر للعمل على كسب ود ومحبه الشريك

والحديث الكثير يبعث فيه نوع من الطمئنينه والراحة تجعله يتكاسل عن تقديم ما لذ وطاب من الافعال التى تبرهن عن حبه وتشعر الشريك بغربته فى التقرب له والسعادة معه

ديعنى نتسعرض الموقف حين تشعرين باهماله لكى

تذهبين اليه وتحديثنه بتلك الكلمات التى فى نظرى هى بائسة

انت لاتبادلنى الحب مثل قبل

انت متغير معى

وتختمها بكم دمعة"

واذا ما شعرت بالتجاوب من قبله تبدأ موجه أخرى

"انت ما عندك احسااس ..ميت بارد..لا تعرف عن الحب

شئ..ذبحتني..اريد ان اشعر بوجودك"!!..

وانت وانت وانت...وبعدين؟؟

ما النتيجة اللي تخرجين بها من هذا كله؟؟؟

ما لا تعرفونه يا بنات ان الرجل لا يفهم الحديث عن المشاعر ..

فاذا كنت حزينة مثلا

" وبدأتى بالصراخ..او اخترتي الطريقة الهادية..اللوم ..فهو مستحيل يراضيكى ..اتدرين لم؟؟؟

لان الحاحك هذا وتعبيرك عن استيائك بالكلام..هو اكبر دليل على انك لا تستطيعى الاستغناء عنه وغير قادرة على تحمل الخصام بينكم..

فهو بالنسبة له لو كنتي حقا غاضبه لما كان حديثك موجود

اساسا"وتجاهلتيه ...

لكن حديثك والحاحك عليه معناه انك تحبيه وضعيفه امامه وتحت سيطرته..ولهذا لن يراضيك بل راح

يعند اكثر واكثر..وسيحاول اسكاتك..

لكنه لن يراضيك..

فانتبهى للحديث بعمق عن شعورك معه وسؤاله الدائم عن مدى حبه لكى وشعورة تجاهك

واكتفى بتذكيره بلحظه جميله بينكم ثم اتبعها بشكر له لانه قدم لكى لحظه من السعادة

اذا ما شعر بتقديرك له سيبذل الكثير والكثير لينال ذلك الشكر ويرى تلك النظره السعيده فى اعينك

فلا تنسي او تتناسي فعل ذلك من حين لاخر

اعتمدى على ذاتك

معظم النساء يتوقون الى الحصول على اشياء من الرجل...يجدر بهن ان يقدمنها هن لانفسهم

تعتقد الفتاة فى احيان كثيرة بأنها كل ما اعطت كلما حازت على رضا الرجل وكلما قدر لها الرجل ذلك

وبالتالي تشعر بالرضا عن نفسها

فهي تجهل للاسف ان الرضا عن النفس يبدأ من الداخل

ولكن حينما يأت الوقت الذي تتوقع فيه ان يرد لها المعروف..فانها تصدم وتحبط وبشدة

لا يدرك الرجل حجم التضحيات التي قامت بها لانها وببساطة ما ان دخل حياتها حتى غيرتها ١٨٠ درجة لتتوافق مع ما يناسبه...

لذا فهو اعتاد على ذلك..فلم ولن يشعر بما قدمته من تضحيات..لانه مجاني..ولم يطلب منها حتى

وللاسف فان الفتاة الحبوبة بعد ان تتخلى عن كل شيء لترضية فهي تبدأ بمطالبته بفعل الشيء ذاته وتمضية كل وقته معها ولكنها تصدم بأنه لن يغير حياته ولن يتخلى عن هواياته وصداقاته لاجلها

وما ان تشعر بذلك حتى تبدأ بالضغط عليه ولا يستجيب

ولكنه في المقابل لن يشعر بهذا اذا ما تركته يشتاق اليها اشد الشوق..

ويحترمها لانها لا تتصرف كتابعة..فهي تبدو له امرأة سعيدة لها عالما و"مستمتعه بالعيش فيه" سواء اكان ذلك معه اوبدونه

المرأه الضعيفه تعطي الكثير و الكثير من نفسها لترضي الطرف الاخر وتسعدة ولكنها لا تكترث حقا" برضاها وسعادتها..

على عكس المرأه القوية التي تضع نفسها فى اول القائمة وفوق كل شيء

كونى ذات طموح ذات هدف اذا ما تغيرت مسار الاحداث كان عون لك عليها

اربطى جدول اعمالك بعمل انسانى هادف يعينك على الدنيا وينثر على قلبك قطرات الندى

كونى ايجابيه بانوثتك الحنونه واستخدمى عاطفتك فى اثبات وجودك ومبادلة غيرك الحب والخير والعطاء

ولا تتنازلى عن كل هذا ابدا لاى سبب فهو انت

لا تجعلى حياتك كلها هو ولا تستهينى بباقى امور حياتك

حافظى على توازن امورك حتى لا تشعرى بالضياع اذا ما انتهت تلك التجربة
فالمرأة تبدو امنه وقوية اكثر في عين الرجل عندما يشعر بانه لم يستطع بان يغير حياتها وهوايتها فتبدو راضيه عن نفسها امامة وسعيدة..

واعلمى عزيزتى حواء ان الحب عندما يكون حقيقيا، فإنه لا ينضب سواء في الأوقات السعيدة والمريحة أو في الأوقات الصعبة، وفي أغلب الأوقات، يشعر المرء بقوة الحب وبهجته، إلى أن يصل الطرفان إلى نقطة الاختلاف، ويتحول الأمر إلى مشاعر بغيضة ومريرة، تؤدي في النهاية إلى الانفصال لذا لا تضعى توقعات او متطلبات فى علاقاتك بقدر ما تكونى رقيب عليها من حين لاخر كى تتعرفى على نقاط القوة والضعف التى لدى علاقتك

حتى تتدراكين اول بأول مشكلاتك وتواجهينها بالحب والتصرف الايجابى ولا تستكرى وجودها ابدا لانه ليس بالحل الامثل

وأعلمي انه على الغالبية العظمى من البشر إعادة التفكير بأمر الحب، فالحب ليس مجرد مشاعر، وهو ليس مشاعر على الإطلاق "الحب هو فعل وسلوك تكون الأولوية فيه رعاية شخص آخر، ويكون ذلك هو الهدف الرئيسي له."

والحب الذي يعتمد على المشاعر فقط يزول فورا عندما تتغير الظروف، في حين أن الحب، حب الفعل لا يعتمد على ما تشعر به او ما تفكر به، بل هو التزام غير مشروط للشخص الآخر.

والمرء لا يستطيع أن يكسب الحب الحقيقي فهو لا يخضع لمدى كونك شخصا جيدا أو لقدرتك المستمرة على إسعاد الشريك طوال الوقت، بل يتعلق بمدى حب وجودك مع الشريك بكل الظروف.

ومشكلة الكثير من الناس انهم يحبون صورة الشخص بدلا من جوهره، وهذا بحد ذاته مدمر لأي علاقة تنشأ من هذا المبدأ الخاطئ، لذا على المرء التمعن حقا في اختياره، وأن يدرس علاقته جيدا قبل أن يلزم نفسه بكلمة الحب.

والحب الحقيقي، لا يعني أن يكون الطرفان متشابهين، بل قد يكونان مختلفين، ويدور بينهما نقاش عذب ومع مرور الوقت يشعر الطرفان أن هنالك مسافة بين بعضهما، وأن تلك المسافة تشكل الحب بينهما.

وتلك المسافة بين الشريكين ايضا هي مقياس الحب وهي منطقة لا تقع داخلنا، لذلك يشعر المرء الذي يحب الآخر حبا حقيقيا، أنه لا يرغب في خدش هذه المسافة الجميلة بينهما عن طريق دمجه مع الآخر.

"بينما في الحب الرومانسي او العقل العتيق كما سنتعرف علية فى فصل اخر يشعر المرء أنه والآخر شخص واحد، وهذا ما نسميه (الاندماج الرمزي)، وهذا يعني أن الشخص الآخر يعيش في عالمي، وأنا أحب الشوكولاتة إذا على الآخر أن يحبها أيضا". ولكن الحب الحقيقي ، هو أن يدرك المرء أن شريكه مختلف، وهذا يخلق لديه وعيا كافيا، ليدرك أنه يعيش مع شخص آخر "وأن الشخص الآخر موجود وليس مجرد تكميل أو شخص منصهر في بوتقتك."

هذا المستوى العميق من العلم والاعتراف بهذه الحقيقة، هي تذكرة الوصول لحكم أفضل في العلاقة، أي أن المرء بهذا الفهم العميق للحب، يستطيع التعبير جيدا عما يريد، ولا يشعر بالحرج من الآخر الذي يحبه، ويخشى أن يجرحه في حال أخبره مشاعره تجاه أمر ما. وهذه المصارحة تدفع الأزواج أن يتعرفوا على بعضهم بشكل أعمق وتصبح العلاقة امتن.

ويجب على المرء أن يكون حريصا ومهتما بالآخر، وعليه أن يكون صمام الأمان له ومكان الثقة، بحيث يشعره أن المرء الذي يستمع له

من دون أن ينتقده أو يصدر أحكاما عليه أن يحاول توجيهه من دون الضغط عليه في حال أخطأ، وأن يكون المشجع في حال فعل الصواب، لأن الشعور بأن الآخر ينتقده على الدوام، يشعر المرء بأنه فاشل، فيحثه هذا الشعور على البحث عن مكان ومساحة أخرى ليعبر فيها عن عاطفته، وهذا يخلق شرخا على المدى البعيد.

و لا يوجد في الحب شيء اسمه "النقد البناء"، وتاكدى ان الزيجات جميعها يمكن إنقاذها، و الطلاق هو عملية إجهاض لنمو العلاقة بين الطرفين،

والطبيعة البشرية، وفقا للكاتب الكبير هندريكس، تنجذب إلى شخص يمثل الرعاية التي تلقاها في طفولته، وفي هذه العلاقة التي تنمو بين بالغين، يمكن للمرء أن يشفي جراحه القديمة، ويغلق الصفحات المؤلمة في حياته."

و إنهاء الزواج من دون حل الصراعات وفهم دورك في خلقها ستجعلك تكرر نفس الأمر مع أي شريك تعثر عليه، وهذا سيجعلك تشعر بالاحباط والاكتئاب، لذلك على المرء أن يعطي علاقته المساحة ليعبر كل فرد عن رأيه وينفس عن غضبه من دون الشعور بالذنب لفعل ذلك، لأن هذه الصراعات ستجعل الحب ينمو بشكل أقوى."

"ومهما كانت الظروف لا يجوز على الأزواج أن ينتقدوا بعضهم، واللوم أمر خطير ينمي المشاكل، ويوصل العلاقة الى الحضيض، فالنقد يعد

إساءة، والنقد يعني أنك تريد أن توصل رسالة للشريك أنه شخص سيئ وأنه يعاني من مشكلات تحاول أنت أن تحلها له."

في الحب الحقيقي يشعر المرء بالامتنان لوجود شخص بجانبه يؤيده حين يصيب ويواسيه حين يخطئ أو يحزن، والمهم أن يدرك المرء أن شريكه إنسان مستقل بتفكيره وبمشاعره، وعليه بناء على ذلك لمنح مساحة له ليدوم هذا الحب.

نحن نفعل ما نريد ان نفعل

نعم فأنتى من تقرر متى تحب ومتى تكره

متى تنسي ومتى تتذكر متى تستمر ومتى تتوقف

اذا القيتى نظره على تلك التجربة المدمرة لكى الى هذا الحد لوجدتى انك من قامت ببناء ذلك التمثال وعبدته وتناست مع الايام انه من صنع يديها

اعتادت ذلك حتى اعتنقته واستمرت حتى فقدت هويتها

انت من تعطى وتقدم وتضحى

انت من تغفر او ربما لا تعاتب او حتى تسئل عن سبب تلك الافعال

انت من اسس تلك العلاقة واصبغها باللون الاحمر لتبدو كقصه حب

وانت ايضا من اذا قررت نهايتها ستكون

اسمع صوتك الداخلى يقول مستحيل كيف انسي بعد كل المشقة هذا كلام عبث

ومن سيدتى استمرت رغم الحصار ورغم الحروب ورغم الاسي

الست انتى ؟؟ هل اتخذ لك القرار شخص اخر وصنع حجابا منعك من التراجع ؟؟

اولست من اقنعت حالها ومن حولها بانها على صوااب حين قررت ان تفعل

هو فقط يقوى على اتخاذ القرارات المؤلمه يمكنه ان ينهي تلك المأساه لا ان يستمر بها

يمكنه ان يهملك ولا يقدم لعلاقتكم شئ لا يقوى على ان يضحى ويصبر

لذا كفاكى بكاء على وهم اسميتيه قصه حب

انتفضى لنفسك وقدمى قربان لتتخلصى من هذا العذاب السخيف

فانت من اذا قررت بناء تمثال اخر واعتناق قصه جديدة وانجاحها لفعلت

تعالى اخبرك بما لا تخبرى به نفسك

انت لا تحبيه انت لست مرغمه ولا تستطيعين المقاومه

انت فقط تهابين الحياة الجديدة

تهابين الخسائر تهابين عاشق جديد لا تدرى اين تجدبة ولا كيف تتعاملين مع طباعه

انت تسيرين على نهج عصفور فاليد خير من اخر طائر

ايتها الانثى افيقى

اكسرى قيودك التى صنعتها لك المخاوف

اصنعى قيودك بنفسك وامضى بها وفقا لارادتك

تعذبى ولكن عذاب مزركش بالكرامة المميتة

تألى باناقة الانثى الشرقية تعطرى بعطور الثقه والجرأه على العيش بحرية وبلا مخاوف

فقدرك بيد الله وحده

فرحتك وشقاؤك نهاية عمرك وولادتك مرضك وشفاك

فلا تقدمى لاحد فروض الطاعه وتسيرى على حافة الطريق خشية الاصطدام

كفاكى خوف فوحدة الخوف يمنعك من الحية

تحررى من تلك النظرة التى تخلو من الحياة انطلقى نحو غد بيد المولى

اقدمى على المخاطر بقلب مفتوح واسئلى نفسك

ماذا عساى ان اخشى ؟؟ ماهو اسؤ ما قد اقابل ؟؟

هل ستنتهى حياتك ؟؟ ومن قد يسرق منك عمرا ؟؟ او يختطف منك ابتسامة ؟؟

فلتنطلقى وتتعرفى على قدراتك الحقيقية بلا خوف والتزام بشعائر لا انزل الله لها من سلطان

كونى انتى ...فقط انتى

كفاكى ضعفا وانتفضى لنفسك واعطيها ما تستحق استمتعى بحياتك واقبلى عليها لتقبل عليكى

اما آن ان تقومى بتأبين تلك القصه البائسه وتنهى حدادك سريعا وتمضى فى حياة الغد

اما آن ان تفتحى صفحات جديدة فى كتاب الحياة الذى قمل يحتوى على ما تستحقين

اكسرى كل القيود وحطمى مخاوفك واصنعى روايات تجلسين مع ابنائك واحفادك لتحكيها لهم

عن اميرة فى زمان لم تخف ولم تدع حياتها للغير يكتبها كما شاء

مضت بها ومرت بالكثير لكن تعلمت واستمتعت وذاقت طعم الفواكهه على انواعها دون ان تخشى السم

فنالت من حياتها ما لم يناله الخائفون

كونى مثل يقتدى به كأم

كونى رمز ومثل يذكر لتخطى الصعاب كأخت

كونى امرأه استحقت ان تحيا كأمراه

اختبار للتأكد من سيرك فى الطريق الصحيح

هل تشعرين بالذنب من قول كلمة لا؟ او تقولين لا ثم تندمين على ذلك؟

- نعم
- لا

هل تجدين نفسك في بعض المرات تطالبين شريكك لغويا" بمعاملتك باحترام؟

- نعم
- لا

هل تجدين نفسك تقايضين شريكك وتناقشينه للحصول على ما تريدين "حقوقك"؟

- نعم
- لا

هل تجدين نفسك تكررين مطالبك مرارا" وتكرارا" بسبب تجاهله لها وعدم احترامه لها؟

- نعم
- لا

بعد المشاجرة, هل تجدين نفسك المبادرة دائما" للاعتذار والتواصل مع الشريك؟

- نعم
- لا

هل تجدين نفسك اكثر عاطفية وهشاشة منه بكثير؟

- نعم
- لا

هل تشعرين معه بانك مستنفذه؟

- نعم
- لا

هل تجدين نفسك تطالبين باستمرار بالانتباه لك وتأكيد حبه وارتباطه بك؟

- نعم
- لا

وانا قبلت

حين اقبلتى على الزواج اقبلتى بالاحلام ورسمتى الغد بفرشاة الامل سافرتى بعيدا على بساط الريح الى مملكتك الى جناحك الخاص

ولكن حين هبطت وجدتى واقع مختلف

هذا لان الحياة مذاقها الاختلاف والبذل والاخذ بالاسباب

هنيئا لك اذا عرفت المفتاح الصحيح فقد فتحت لك ابواب السعادة لتنهلى منها ما تشائى

فقط اذا عرفتى المفتاح

معا لتجربة تلك المفاتيح

بداية دعينى اطلعك على تصنيف للدكتور على الحبيب هو يوضح بعض المفاهيم الهامه

المرأه	الرجل
الأب	الأم
البالغ	البالغة
الطفل	الطفلة

هنا يوضح التصنيف ان كل رجل يندرج تحت تصنيف اما اب وهو كثير العطاء ويستمتع به جدا حتى انك اذا حاولت الاعتناء به شعر بالغضب او لم يتقبل ذلك الامر منك

او يندرج تحت تصنيف البالغ وهو يستمتع بالموازنة بين الاخذ والعطاء الاعتناء بك ورغبته فى اهتمامك به

اما التصنيف الثالث وهو الطفل فهو يستمتع بالاخذ ولا يستطيع ان يتخلى عنه وقد تستشعرين منه انانية بعض الشئ لانه لا يهتم ولا يعتنى بقدر ما يطالبك بذلك

ويجب ان نذكر انه ايا كان التصنيف الذى يندرج تحته الرجل او المرأه فهو لا يشينه او يزينه

ولكن التصنيف يفيد اكثر من منطلق ان الرجل الطفل هو باحث عن المرأه الام والعكس ايضا فالتصنيف يشمل الانثى والذكر بنفس الاحتياجات

اما الرجل او المرأه البالغين فهما مناسبين جدا لبعضهم البعض

وعن الاب او الام فهم باحثين عن طفل يعتنون به فالشريك او الشريكة الافضل تكن نمط الطفل وهكذا وهذا التصنيف يساعد فى تحديد احتياجات وطبيعه شخصية الشريك ويساعد على تقبلها وتفهمها اكثر

<u>هل تسمعنى</u>

احدثك عن تلك العادة السيئه التى تشتكى منها اغلب الزوجات وهى النظر الى شاشة التلفاز وعدم الرد على كل الطلبات التى تنادين بها عبر مظاهره سلمية يوميا ولا حياة لمن تنادى

فضلا لا تترك باب الثلاجة مفتوحا

هلا اغلقت باب دورة المياة خلفك

لم لا يمكنك خلع حذائك بالخارج

حتى ان الزوجة تكاد تصرخ باعلى صوت هل تمسعنى

ولن تجد ردا او تجاوب



حقيقة الامر ولنكن منصفين الرجل لا يستطيع عزيزتى التركيز فى اكثر من جملة فهو ان تحدثتى اليه فى امر كان متفهما لحديثك وما ان تتفرعى الى امور اخرى حتى يشرد ذهنه بعديا ولا يصبح قادرا على مجاراتك فيهرب بعيدا ويتصنع تركيزا فى امر اخر كالتلفاز او الجريدة

ولكنه فى حقيقة الامر لا يستطيع فهمك او مجاراة مرونتك فى التنقل بين المواضيع

هذة قدراتك التى خلقها الله فيك وتلك التى خلقه بها

كل ميسر لما خلق له لانه خلق للعمل والسعى للرزق ما يناسب امور العمل هو الوضوح والتحديد والكلام المحدد الا توافقينى الرأى

هل كان يصلح ليكن رجل ناجح فى عمله الا على هذا النحو

اما انت فقد اعدك المولى لكى تكونى ام وزوجه تتوافق عندك الرغبات تعدين الطعام وانت تتحدثين مع ابنتك او اختك عبر الهاتف

هكذا حباك الله قدراتك لكى تتوافق مع رسالتك فى الحياة

فرفقا به ولا تطلبى منه الا امر واحدا فقط وكونى محددة جدا وواضحة فى طلبك

واحيانا يكون فى حاجه لبعض الهدؤ فامنحيه اياه حتى اذا ما استقر عاد ليسئلك عما اردتية ان يفعل

غير مبرر

قد ينظر الزوج لاتصال زوجته بالسباك دون اذنه على انه اهانه كبرى

ان معظم النساء لا يدركن ان الرجال يفضلون الموت على الاعتراف بعجزهم عن اصلاح شئ ما فالرجل باعترافه هذا كأنما يعترف بان لدية خللاقى مهاراته الذكورية لذا عليك عدم اتخاذ هذه الخطوة ابدا دون استشارته اولا وبدلا من ذلك عليك سؤاله عن المشكلة وعن رأية فيها وتحديد موعد نهائى لحسم الامر

وهنا وحتى ان اتصل هو بالسباك فسيشعر انه هو من قام بحل المشكلة بنفسه

ايضا على نحو اخر هو لا يستطيع اداء اكثر من مهمه فى وقت واحد وهذا ما قد يشعرك بالبطئ او التكاسل من قبلة

او الموقف المعروف ايضا بين مجتمع النساء وهو لماذا لا يستطيع سماعى وهو يطالع الجريدة او يشاهد التليفزيون وقد ذكرنا سببا من قبل ولكن دعينا ننظر للامر من زاوية اخرى

فى حقيقة الامر ان عقل الرجل مقسم الى اجزاء او بمعنى اخر هناك ما يشبه الحجرات الصغيرة تقوم كل منها بوظيفه واحدة مستقله عن باقى الوظائف

كما ان الحبل الرابط بين شقى المخ الايمن والايسر والذى يسمى الجسم الجاسئ يعد ارق من من مثيلة لدينا نحن النساء بما يقارب ال ١٠ %

وهذا يفسر عجزة عن القيام باكثر من مهمه فى وقت واحد

ولا تنسي الا تتحدثى اليه وهو يقود او يقم بتركيب شئ ما بدقة الا اذا اردت ان يجرح نفسه

كما تتسائل النساء احيانا عن سبب عشق الرجال لكرة القدم

والتفسير هنا طبقا لنظرية الان بيز انه فى قديم الازل كانت وظيفة الرجال هى الخروج للصيد والمطاردة والبحث واللحاق بالحيوان بينما النساء طهو

الطعام وتربية الاطفال ومع مرور الوقت ظهرت تقنيات حديثة الغت تلك المهام الذكورية فأخترع الرجال مع مرور الوقت مختلف انواع الرياضات التى تشبع رغبتهم فى المطاردة والتحفيز وتكن بديلا عن نشاطات الصيد

والاطفال حتى منهم يتدربون منذ سن صغير على تلك الالعاب دون وعى اما البنات منهم فهى تلعب بالعرائس تمهيدا لدورها كأم

ففى الحقيقة الامر لم يتغير كثيرا عما سبق

ومن هنا نعرف ان الرياضة تسمح للرجل بان يكون جزء من جماعه الصيد

وتجدينه يسب الحكم اذا اخطأ رغم علمه انه لا يسمعه ويتذكر التسديدات واسماء اللاعبين وتجدى فيه من التأثير ما قد يدفعه للبكاء حين يصف ما كان يجب على اللاعب فعله

قد اصبح العالم مكانا محيرا للرجال فمهاراتهم العقلية الرئيسيه اصبحت غير ضرورية وتم استبدالها بالات ومكينات وبرامج فلابد لهم من منفذ يستطيعو التنفيس من خلاله والشعور باهمية قدراتهم ورغباتهم وانهم جزء من فريق

ولكى نحل هذا الخلاف عليك باحد الامرين

اولا ان تشاركية هوسة بالرياضة عن طريق جمعك معلومات عما يستهويه وتقومى بحضور المباريات معه

وستقابلين عدد لا بأس به من النساء التى تعانين معاناتك لكن اطمئنى بعد وقت تجدين نفسك فى ذلك فى اغلب الاحيان

واما ان تستغلى ذلك لقضاء وقت اكبر مع اصدقائك والذهاب للتسوق وممارسة هواياتك او اكتساب امور جديدة ودعيه يستمتع ويشعر بتقديرك لاهمية الحدث لدية

حماتى حياتى

تعد الحموات مصدرا خصبا للنكات ومصدرا للفكاهه ايضا لدى ممثلين الكوميديا

وسئل احد المؤسسين لروسيا الحديثة عن افضل عقاب لمن يتزوج امرأتان فقال يكفى ان له حماتان

وبينما الحقائق تقول انه ثلث المشكلات بين الازواج هى بسبب الحموات الا ان والدة الزوجة ليست هى المعنية بالامر

بل والدة الزوج فهى قد تتذمر وتشكو كثيرا ولكن الاشد ان كل ذلك حول امور لا تستحق ان تكن مشكلات حقيقية

وبالرغم من ان ام الزوجه قد تضايق الزوج ايضا وتتذمر وتغضبة الا انه لا ينزعج منها ولا يبغضها حيث ان مشكلاتها لا تهيمن على حياتة فكل ما ترغب به هو ان ترى ابنتها سعيدة على عكس الزوجة فأم الزوج بنزعتها للتملك ورفضها قطع الحبل السرى الى الان قد تصل بالزوجة الى ازمات غير قابله للسيطرة ولا يمكنها ايجاد حلول لها

وقد تصل بها الى الطلاق فى اغلب الاحيان

بالطبع لا ينطبق هذا الكلام على كل الحموات فمنهم المحبه الكريمة المحايدة

فى احدى الحالات لم يكن مر على زواجهم سته اشهر بعد وبدأت اجراس المشكلات تضرب بالمنزل فقد شعرت بان زوجها شخصية لا تطاق يلقى ملابسه فى كل مكان والمناشف مبللة على ارض

وبدت جميع الغرف اشبهه بالحظيرة مما اثار غضبها وجعلها تتحدث اليه بأنه احمق ولا تستطيع العيش معه بعد الان ورد هو قائلا انك منمقة لدرجه تثير الجنوان

والمشكلة ليست فى انا بل لديك انت وامى ابدا لم تشتكى منى الحال فى بيت اسرتى افضل بكثير

اذن ذكرت والدتك اريد ان اخبرك انها لم تحسن تربيتك على الاطلاق بل كل ما فعلته انها دللتك وهمؤمنه بأن النساء مسؤلات عن التنظيف والكى والطهى اضافه الى العمل بدوام كامل انها لا تحترم المرأه

هو يرد متسائلا ما الذى اقحم والدتى فى الحوار لم لا تكفين عن لوم اى شخص غير نفسك

ومن هنا نتدارك ان الكثير من الامهات يقدمن زوج غير جيد عن طريق تدليله بالطهى والتنظيف ويعتقدن ان ذلك نوع من التعبير عن الحب

وتأتى الزوجه تطلب مساعدتها فى المنزل فيعانى الابن لانه لم يعتاد الامر

وبدلا من ان تنتقدها الزوجة عليها ان تستثمر وقتها فى تدريب زوجها على ما تريد

ومن ناحية اخرى الحماة تشعر انه من الطبيعى ان تتدخل فى حياتهم فهو ابنها الذى طالما كانت مسئوله عنه

وغالبا ما ترتبط الزوجة بعلاقه جيدة مع امها وحين تحتاج الى استشارة فى حياتها فهى تلجئ الى امها ومن هنا تشعر الحماة بالغيرة والتهميش وهى لا تستطيع ان تشغل بالها الا بابنها خاصة ما اذا كان ابنها الوحيد وكرجل فهو نادرا ما يتحدث الى والدته حول اى شئ وبالتالى تشعر بانها مستبعده من حياتة ولا تستطيع معرفة اى شئ عنها والوسيلة الوحيدة للدخول فى تلك الاسرة او الدائة هى بفرض انفسهن

والحل الوحيد هنا هو وضع حدود والعمل على الا يتخطاها احد وبطبيعه الحال ستشعر الحماة فى البداية بالاستياء وتحاول اشعار ابنها بالذنب والافضل عدم اقحام الزوج فى الموضوع او تشرح له انها تريد الاستقلال ولا تريد ان تؤذيها فقط تحمى حياتها من اقتحام اى شخص لها وتريد وضع قوانين خاصه بها وتشرح له ما قد يحدث حتى لا يفاجئ لامر ومع الوقت ستتقبل هى ذلك مادامو يحسنوالها ويجيدو معاملتها

الصلح خير

حين يغضب الرجل لفعل ما قمت به عزيزتى

هو لا يحتاج منك ان تبادلية الغضب او تثورى على رد فعله

هو حقا فى حاجه منك للاعتذار عما بدر منك ومحاولة ترك الامور تهدئ قليلا ثم تعاودى الحديث فى امر اخر

لكل منا طريقة فى غضبه

هناك من يكتفى بالتنبيه واغلبهن نساء

وهذا لا عيب فيه ولا عيب على من لايفعله فتعبيرك عن غضبك هو حق لكى ايا كانت طريقتة وان نظرت حولك لوجدت مختلف الطرق والكل ممن حولهم يتقبلونهم عليها

هناك ايضا من يصرخ ويصيح

وهذا وان كان لا داعى له فانه من الطرق التى تبعا لنمط الشخصيه والتكوين النفسي تكونت لدى الاشخاص وهؤلاء خيرا انتبادلهم هدؤ منافس لغضبهم حتى تمتص الموقف

وغالبا ما ينتهى الامر بالاعتذار منهم على ما بدر فى تلك اللحظة فهم على قدر التعصب طيبون القلب

ولرقة مشاعرهم لا تحتمل صدمات الرد الهادئ على افعال فى نظرتهم للامور هى كبيرة

واعلم ان الامر ليس بهين ولكن عذرا اخترناهم وتقبلنا ان نحيا الى جوارهم ونكبر سويا فلا مانع من التعامل بحكمة مع الامر

وتذكرى انه من يكن الى جانبك وقت مرضك وانه من تعب لاجلك طوال يوم شاق وقد اتى لا يملك قرش لكن يحمل كل ما لذ وطاب وغيرها من الامور الخاصة جدا بكم

لذا تاكدى من قيامك بالفعل الصحيح فى وقته الصحيح

سوبر امرأة

اعلم انك لا تودين ارهاقة لاعتقادك ان لدية ما يكفى من عمل وانه بذل اقصى مجهود قبل ان يعود الى المنزل لكن دعينا نتعرف سويا على تكوينة الفطرى

لقد خلقة الله وهيئ صورتة الجسدية والعضلية كى تلائم الكد والعمل والعطاء

وصورة نفسيه حيث يستمتع بالعطاء ويستشعر اهميتة من خلال ما انجز فى يومه وما تلقى من كلمات شكر وتقدير على ما قدم ولكن اختلط عليك الامر

يحتاجك ان تستقبلية بوجهه بشوش وتساعدية فى خلع ملابسة واعدا حمام دافئ بعد عناء يوم طويل

او كوب من العصير بعد يوم صيف حار لدى عودته الى المنزل وتتركية بعدها وحدة يستمتع بذلك ويستعيد نشاطه حتى تعدى طعام الغداء

لكن فور ان ينتهى ويستريح ويستعيد نشاطه مرة اخرى يجب ان يكن لديك ما يقوم به فى يومه معك لا تقومى بانهاء كافة الاعمال التى

تلائمك كسيدة او لا تلائمك وتنظرين عودته ليظل جالسا بالساعات الى جوارك يبادلك اطراف الحديث دون ان يشعر بالملل والضيق فورا سيجول فى خاطرة ((انت هنا بلا فائدة اذهب حيث يكن لديك ما تفعل))

تتسائل العديد من السيدات عن سبب خروج ازواجهن مع الاصدقاء لقضاء وقت طويل فى انهاء مهام ليست على عاتقة ولا تعود عليه باى نفع ولا تدرى هل هذا نوع من الخلل النفسي ام ماذا

هو فقط يستعيد شعورة بالاهمية وبما انه ليس مجبر على ذلك فيتلقى فالمقابل وابل من كلمات الشكروالثناء عند القيام بذلك

قومى انت بذلك الدور اخلقى جو ممتع وعمل مفيد واشعرية باهميته بالمنزل وستجدين خلال ايام ان معدل تواجدة بالمنزل بدأ فالزيادة

لا تطلبى منه البقاء فى المنزل فقط قولى استمحيك عذرا ان تقم معى بهذا الامر واستقطعى القليل من الوقت لتتناولى فنجان من القهوة سويا

ايضا رفيقة الدرب اتركية من حين لاخر يذهب خارج المنزل وانت على وجهك نظرة رضا شديدة الوضوح دون ان تنتظرى تعليق على ذلك او شكر

ابدى وكأن الامر هام ولا تشعرية بالضيق منه اذا كان ذاهبا الى لعب الكورة او غيرها

احرصى فى تليفونك ما قبل الاخير ان تسئلية من الفائز وحفزية على الاستمتاع ((حبيبي لا تدعها لغيرك انتظرك بالكأس كعادتك)) شاركية ولم لا الا تتمنين ان يفعل ذلك معك

اذن اشعرية بحاجاتك قبل ان تطلبها حتى يتفهمها وحدة

كوني..انثى حقيقية..

مثلا" لا داعان تروى له عن مغامراتك حين ذبحتي الحية وحين فزتي في مسابقة رفع الاثقال

لا

كوني انثى..

لا تقتلي حتى حشره في وجوده..كوني الانثى الرقيقة واجعلي منه الرجل الخشن

لا تدفعي الفواتير ..لاتغيرين المصباح.. لا تضربين مسمار اللوحة في الحائط..لا تقومين بمهام الرجال..لا تصيرين امرأة بعشر رجلك يحتاج المدح

أعطيه مهامه..وامدحيه!!

ملاحظة:كلما تحولت الى "جين" كلما تحول هو الى "طرزان"

عندما تجعلين من نفسك "سوبر وومان" والقادرة على فعل كل شيء ستجدين نفسك مجبرة بان تقومي بكل شيء فعلا"

يعني اجعلية يعتاد على ان يقوم بمهامه ..من شراء البقاله..تطعيمات الاطفال..توصيلهم الى المدرسة..صيانة المنزل

لا تقومي بالدورين اطلاقا" فان تعود على ذلك يفقد احساسه برجولته ومسؤوليته

كما ينسى أنوثتك..ووقتها..لا يمكن ان يعودالى تحمل المسؤولية

لا تتوقعى انك حين تقومى بكل المهام والاعمال حينها تهيئين له الجو المناسب

ولاتلقى باللوم علية حين لا يتواجد بكثرة فى المنزل

لن يتواجد رجل حيث لا اهمية لة ولا وجود

سيفضل الذهاب حيث يكن النجم اللامع من انجازاته وله دور وكيان ملموس

لم لا يكن هناك يوم يعد فيه هو الطعام فى الاسبوع وتساعديه فى تجهيز ما ستحتاج لاتمامه

لاتذهبى الى كل الاماكن دونه ولا تصطحبية معك فى كل الاماكن تشاركو وحافظو على خصوصيتكم

لتكن مستمرة تلك الجلسة مع اصدقائك وحدكم او زيارة الى عائلته وحدك من حين الى اخر اشعرية بتخفيف العبئ وانه ليس مضطرا لكن اياك ان تتطرق الى الشعور بعدم الاهمية

ليكن لوجودة طعم ومذاق ليكن للمسته مكان لا يملئوة احدا اخر

ليكن فى حياتك كما لم يكن غيره

كونى واضحه

يحترم الرجل المرأة التي تطالب بما تريد بطريقة واضحه وبالمختصر المفيد

فلا زوج فلانه اشترى لها هدية رائعه الجمال

ولا فستان فلانة كان خيال واتمنيت ان اقتنيه

هو لا يفهم هذه الاساليب ابدا ولن يستجيب لها وذلك لانها اللغة الوحيدة التي يفهمها الرجال..

فهو لا يفهم لغة الدموع والمراوغة حول الهدف ولا صراحتك ووضوحك تظهرك بمظهر سئ او تلبسك ثوب المستغله وتعطيه مساحة اكبر للرفض والتفكير

الصراحة والوضوح والمباشرة تعينك على انجاز الامر

وتلبسك ثوب المرأه الناضجه الذكية فهى تعرف ما تريد وتعى كيف تطلبه وبالتاكيد ستحسن استخدامه وشكر تلبيته طلبها

استخدمى ذكائك فى فهمه لا فى التلاعب به او مراوغته

فهو يعى جيدا الفرق ويشعر بتصرفاتك واهدافك منها كما تكشفينه انت حين يتناول طعام الغداء وينكر

او حين يذهب للخارج مع بعض الاصدقاء ويدعى انه ارهق فى العمل

انت وهو اذكياء فأحترمى ذكائه يحترم ذكائك

اسئلى نفسك ومن حولك من النساء

من منكن اذا تشاجرت مع زوجها او شعرت منه أي تغيير او اهمال..تباشر باخباره عن مشاعرها واستيائها؟؟

لا تكوني لحوحة

انه السيناريو المشهور..الزوجة الحبوبة تحاول بشدة ارضاء زوجها بشتى الطرق!!..

يعود هو للمنزل بعد يوم عمل طويل.

تحاول هي فتح حوار لتناقش سبب تغيره و اهماله لها,مزاجه المتعكر,غيابه المستمر وغيرها من الاسباب..

يسكتها ويقول لها كفا حديثا مرهق وغير قادر على الحديث مزاجي معكر

تصمت المسكينه بالاكراه!!

تعد له غداءه باتقان وفن "في محاولة لاثارة انتباهه" لكن ابدا" لا حياة لمن تنادى.

ياخذ غداه ويتناوله الى جوار التلفزيون متجاهلا اياها.

لماذا و مالحل؟؟

تلاحقه وتكلمه وتحاول مرار وهو ابدا"اصم ابكم

ينعزل اكثر...يبتعد اكثر..يتجاهل ويجرحها كل هذا

عزيزتي

الرجل ما هو الا طفل عمره ٣ سنوات...الالحاح يذكره بامه فلا يزيده الا عنادا

عندما تلحين تنعشين فيه الطفل العنيد فاياك!!..

ولهذا يجب ان تتعاملين معه بالافعال وليس بالكلمات لان الرجل لا يفهم حديثك عن مشاعرك !!..

ملاحظة: اياك ان تطلبي شيء من الرجل اكثر من مرتين في المرة الثالثة لن يسمعك وسيعتبره الحاحا.."

عندما تلحين فانه يسكتك باي عذر ..تعبان ..مش وقته..وغيره وغيره وغيره من الاعذار..!!

ولكن عندما تحدثينه بالافعال فانه ينتبه وبشدة!!.

دعينى اعطيكى مثال

سبق وذكرنا ان الرجل ما هو الا طفل عمرة ٣ سنوات..

حين يطلب الطفل من امه الحلوى وتقول له

الام :لا حبيبي بعد الغداء

الطفل:لا اريدها الان ويصيح

الام:حبيبي كفى لا تصرخ قلت لك بعد الغدا

الطفل: لا اريد اقول لك الان..الان الان !!..

ويبدأ يختبر صبرها ..ويحن ويتمادى حتى يعرف الى اى مدى تصل في الصبر معه!!..

حتى ترضى وتعطيه..هو ما يصلح معها..كل مرة يصيح ويرتمى!!..

لاحظى خطأ الام ..تعاملت معاه بالكلام!!..

الام ثانيه اكثرذكاء من الام الاولى..

الطفل: امى اريد شوكولا

الام: بعد الغداء

الطفل: لا اريدها الان و يصيح

الام:"تجاااهل وصمت وتبتعد عنه ولا كانها تسمعه"

يصرخ يصيح ويضرب ويقوم الدنيا ويقعدها ...وبعدها يسكت ويرضخ للامر الواقع لانها تعاملت معاه بالافعال ..

لاحظتي الفرق!!..

عامليه كصديق ..

تذكري بداية علاقته بك..لم تكوني ملحة ..

بل كنت سعيده مرحه ضحوكة ومرتاحة البال..

حيث انه لم يكن "كل شيء في حياتك"

عندما تلحين فانت ترسلين له رسائل "انت تتحكم بمشاعري وكياني" "انت تحركني بالريموت كونترول" ولذا فهو عندما تلحين فهو يسعد بذلك..ليس لان الحاحك ممتع..اطلاقا"..

بل لانه يؤكد "اهتمامك الشديد وضعفك امامه"

الاهتمام السلبي هو ايضا" نوع من الاهتمام..لا يهم اذا كنت مناقشة جيده ومفحمه..او حتى اذا كنت محامية..حقا" لا يهم

اعطي نفسك الراحة فهو لا يهتم بالنقاش ولا يهمه اذا اثبت انك على حق بقدر ما يهمه " الالحاح واصرارك على النقاش"

فهذا فقط ما يؤكد له بانك لازلت ضعيفة وتحت السيطرة."

بعض من العاطفيه وبعض من التحكم بالنفس سيجعلة قلق وخارج منطقة الراحة

كيف؟؟

لنفترض انه

- صدر منه تصرف لم يعجبك
- هو يعلم بانك ستغضبين
- كما يعلم بانك ستلحين
- لم تلحي وتبدين عدم اكتراثك
- ترتاحين وتسترخين امامه
- لا تعطين شرحا" لموقفك البارد ولا تفسرين شيئا"
- يخرج من "منطقة الراحة"
- يبدأ بالتفكير" ماذا بها متغيرة؟؟"

عندما تلحين تكونين في نظره "المشكلة" فيعمد الى حل المشكلة باسكاتك ولكن عندما لا تلحين وتتحدثين بافعالك فانه ينتبه ويلتفت للمشكلة الحقيقية

هامة جدا" هذه النقطة ..

عندما تلحين فانه لا يرى الا ضعفا"

الفعل افضل من القول:

اذا كنت تلحين لتلفتين انتباهه..فمن الواضح ان طريقتك فاشله..جربي شيئا جديداً..

لا تعبري عن مشاعرك السلبيه مطلقا ولا تفسرين له سبب ذلك؟

واحذفي كلمة "انا اشعر" من قاموسك..

" فالتعبير كلاميا" للرجل عن مشاعرك اشبه بالتسول والرجاء...

تحدثي بافعالك لتفتنيه ..لانك لم تعودي الكتاب المفتوح وبهذا لم يعد يراك ماما المزعجة الملحة

هو فعلا يتذكر امه حينما تلح عليه في ايام المراهقة ويتبنى موقف المراهق العنيد

فها انت تجذبين انتباهه من جديد لانك اخرجته من منطقة الامان ..

لاني كما سبق وقلت الالحاح هو تاكيد لضعفك وتعلقك الشديد به فان لم تظهربه.. فها هو لا يضمن مشاعرك من جديد..

فأنت غامضة وفاتنه وعدت لتكوني" التحدي"

يعجب الرجل دائما" بالمرأة اللتي تتحكم به وتسيطر عليه عاطفيا"

ففي بداية طفولته يعجب اول ما يعجب بمدرسة الفصل او الممرضة التي كانت تراعيه وهو ضعيف ..

يرى الرجل المرأة العاطفية الحساسة كامرأة ملحة

ذكريه من انت؟

انت لست امه " قولي له ذلك فعليا" وليس شفويا"

ولننصف الرجل..ضعي نفسك مكانه..اكنت لتحبي امرأة لحوحة ؟؟

المرأة الداهية التي تفهم طبيعة الرجل الاقرب للفعل من الكلام..هي حلم كل رجل ..

كيف يتهرب الرجل من الالحاح؟

- اسهل شي "الوقت غير مناسب..انا تعبان..او انا مشغول..او انا اشاهد المسلسل" وتذكري عزيزتي انه لن يوجد وقت مناسب بالنسبه له ابدا"

- في منتصف النقاش يقل"انتي حساسة جدا وتسيئي فهمى"

- تغيير الموضوع اويسئلك : انتي فى فترة الحيض صح؟ ويلقى التهم على الهرمونات..

- لو ظهر انك على حق ١٠٠% يلتقط اى شئ ليس له دخل بالنقاش فقط ليلقى اللوم عليكى ويتذكر القديم والجديد..

باختصار:

الالحاح = اوراق مكشوفه"ملل" = شعور بالضغط = رغبة اقل فأقل

اللامبالاه = غموض = اعجاب متجدد

قبل ان نستكمل الحديث بعض الاسئله موجهه لك حواء

ماذا تعني بالنسبة لك كلمة تواصل؟

اكاد اجزم ان الاجابات معظمها..كانت

التواصل=الحديث مع الشخص الأخر والإصغاء إليه وتبادل الآراء الأفكار والتعبير عن المشاعر

او شيء قريب جدا" من هالجواب..

لكن مفهوم التواصل بالنسبة للرجل مختلف تماما" عن مفهوم التواصل بالنسبة للمرأة..

وهذا يفسر حب الرجل للمرأة الغامضة ..تتذكرون؟؟

ما رأيكم نرى اراء الرجال في هذا الموضوع ونتناقش فيه..

يقول احدهم":احب المرأة الهادئة في بعض الاحيان.. لان وقتها انت لا تعلم بماذا تفكر..فهي تبدو واثقة جدا..ومتحكمة بنفسها ومشاعرها ..كل ما يريد الرجل هو ان يكون مع امرأة تفكر قبل ان تتحدث"

ويقول اخر" :كانت زوجتى تتكلم وتتكلم وتتكلم بلا توقف..كان من الممكن ان انام خلال الحديث واصحو وهي لا زالت تتكلم..وقتها ادركت انها لم تكن تتحدث لتوصل لي شيئا"..بل كانت تتحدث فقط بهدف الثرثرة

"لاحظن ان الحديث عند الرجال غالبا" ما يكون بهدف ايصال المعلومة فقط..

ويقول اخر" :المحاورة هو جزء من الرفقة ولكنها ليست كل شيء النساء يتحدثن كثيرا"..عن عواطفهن ومشاعرهن وكل شيء ..حتى تستنفذ ما تقولة وهذه علامة سيئة..يجب ان يكون هناك نوع من الموازنة"

يقول رجل اخر"زوجتى..تحب الثرثرة ..حتى انني عندما اذهب الى غرفة اخرى متجاهلا" ثرثرتها فانها تواصل الحديث ..في احدى المرات كنت في الحمام وكنت احتاج بعض الخصوصية فاذا بها تثرثر من فتحة الباب الصغيرة .. اعتقدت انها حقا لازلت نائمه وتحلم

ويقول اخر" :اعتقد ان المرأة التي لا تتحدث كثيرا" هي اكثر جاذبية بكثير من الثرثارة..لانها غامضة..فالثرثرة صفة غير صحية وغير جذابة.. فالتواصل يجب ان يكون بالنوع لا بالكم..فعندما تكون المرأة حزينة او عندها ما يزعجها فهو حتما" سيشعر بها قبل ان تتكلم"

التواصل يا حواءلا ينحصر فقط في الثرثرة..فالتواصل له اشكال عدة

المشاركة في الوجبات = تواصل

التسوق مع الشريك = تواصل

مشاهدة التلفاز مع الشريك = تواصل

الذهاب الى السينما مع الشريك = تواصل

الاحساس بالشريك = تواصل

التفكير بالشريك = تواصل

التواصل .. باب كبير ان حصرناه في الثرثرة مع الشريك..خسرنا احترام الشريك..كما خسرنا عامل الغموض الذي يحافظ على الإعجاب..

كثير من النساء يشتكين صمت أزواجهن ولكنهن لا يدركن بأنها غالبا طبيعة الرجال..

المختصر المفيد..فهو لا تهمه التفاصيل التافهة ..

اسئلي رجل وامرأة عن مكان راحوله..انظرى الى وصف الرجل و انظرى الى وصف المرأة

لنستمع الى بعض الاراء مرة اخرى

يقول احدهم" :على المرأة ان تهتم باخفاء اثار الفوط الصحية عن اعين الرجل في الحمام..انها حقا" مقززة.. فنحن ننزعج من مشاهدة دعايات الفوط الصحية في التلفاز..فما بالك على الطبيعة"

يقول اخر" :كم تزعجني غيرة المراة المجنونة..في احدى المرات كنت انا وزوجتى في التاكسي ..وجاء شخص بشعر اصفر طويل رائع وجلس بجانبي..اتهمتني بأنني كنت اعاكسها اتضح في ما بعد..لما نزلنا من

التاكسي..ان هذا الشخص الاشقر ذو الشعر الذهبي الطويل ....رجل ..
كوني عاقلة وحكيمة

ويقول اخر" :كم اعشق المرأة الخالية من الضغوط بمعنى "المرتاحة غير المتوترة" فعندما يكون الرجل يعاني ضغوطا" حياتية كثيرة..وهي تضيف الى هذه الضغوط فان هذا سيطفئ رغبته بها تماما

نقطة هامة..لا تكوني نكدية

ويقول احدهم" :لا احب ان تجعلني المرأة ابدو سيئا" او تنتقدني في مكان عام او امام الاخرين..عندما اقوم بشيء لا يعجبها..يجدر بها ان تحدثني به في منزلنا الخاص" ..

ويقول اخر" :تشعر وكأنك تراقب دقات ثواني الساعة من الزهق عندما تكون مع امرأة تجعلك تشعر وكأنك في استجواب اين ذهبت ..من اين اتيت.. مع من..هل استمتعت بوقتك ام لا..ماذا فعلت اليوم...ماذا حدث في العمل..زرت اهلك؟؟..الخ الخ الخ..وغيرها من الاسئلة اللي ليس لها داعي..

ويقول اخر " :لا امانع ان تغير المرأة ديكور منزلي ولكني لن اسمح لها اطلاقا" بان تغيرني..احترم وبشدة المرأة التي لديها هموم وطموح في حياتها اكبر من محاولة تغييري" ..

ويقول اخر" :الغموض مهم وضروري..في احدى المرات كنت احدث خطيبتى فقالت لي انها ستخسر بعض الوزن من اجلي..لم يعجبني ذلك مطلقا""

يقول اخر " :تعجبني المرأة التي لا تكترث بمزاجي السيء ومعاملتي السيئة لا تعذبها..ولا تؤثر عليها "واثقة من نفسها..هذا يأكد ما ذكرناه في فصل "ممكن نتعرف "

ويقول احدهم" :احب المرأة القوية لانني اعلم جيدا" انني لن استطيع ان استغلها ...فالغرور والثقة مثيران جدا"

استعيدى النظرة البراقه

استعيدي ذلك العشق وتلك النظرة البراقة في عينيه

الخطوة الاولى:

بدلا" من ان تسأليه ان يركز عليك..ركزي علي نفسك..

عندما يكون الرجل مع امرأة مستقلة يشعر بانه مع شريك مكافئ ولكن عندما تتخلى عن حياتها ونشاطاتها اليومية فانه يبدأ يراها بالتدريج.."اقل اثارة"..فلا جديد لديها.

اول خطوة يجب ان تقوم المرأة بها لتستعيد شغفه بها هي ان تعيد توجيه ذلك الانتباه المركز عليه..الى نفسها..يجب ان تطور لها "اهتمامات" خارج عالم الرجل..بالضبط كما كانت قبل ان يدخل حياتها وهذا لا يعنى ان تذهبى الى عمل ياخذ كل وقتك او هدف لا يتلائم مع طبيعه حياتك لكن اجعلى لك هدف حين تنتهى حياتك يذكرك به من حولك فلن يقولون مثلا (طالما حافظت على مطبخها نظيفا) وحينها سيكون هدفك هو الدافع وباب الامل فى حياة مختلفة ايضا سيجعلك اكثرتقبل لامور لطالما كانت اقصى ما يزعجك ومحور يومك ستربنها تافهه وليست ذات اهمية فأنت امرأه خلوقة ولها عالم اخر ولديها الكثير لتهتم به

الخطوة الثانية:

غيري الروتين..

من المهم لاستعادة الشغف..استعادة "التحدي" ولا يكون ذلك الا بتغيير الروتين...كيف؟؟

غيري روتين الغدا..غيري توقيت جلوسك معه..غيري البرنامج اليومى كامل..غيري في البيت ..حركي السواكن..ليشعر بالحياة

وروتينك أنت لا تتناسيه

عندما لا تكونين تلك المرأة المستكينه التي تعود ان يراها كلما دخل المنزل..عندما لا يرى ذلك الضعف وقلة الحيلة وانحصار التفكير به وبما فعل وبما لم يفعل..

عندما تغيرين اسلوب الالحاح وتكونين هادئه النفس وتشعرى بالراحه مع نفسك ومعه..عندما تخصصين وقت اكبر لنفسك وللاعتناء بها

وتدليلها..ليس من اجله..بل من اجلك انت..عندما تقضين وقت اكبر في ممارسة الهوايات وزيارة الاصدقاء وانعاش حياتك الاجتماعيه..

يقول هاري ترومان

"اذا كنت لا تستطيعين اقناعه..فحيريه"

حيريه بمعنى خليه يحتار بك.. يفكر بك.. يندهش منك..من تغيرك..من ثقتك..ومن حبك للحياة ..

لا تكافئ على الخطأ

يحدث انه من حين الى اخر يسئ معاملتك بلا سبب ولا داع وتحاولين ان تتواصلي معه لمعرفه لماذا دون جدوى

هنا يتسرب اليك الشك انه من اهمالك له او من سبب لم يذكره قد فعلتيه او ربما مر بوقت عصيب فى تلك الفتره

ولا اتحدث هنا عن يوم واحد ولكن فتره من الزمن او عده ايام

لا تنتبهين له اكثر وتحاولين ارضانه فالخطأ ليس خطؤك

اتركيه ليهدئ وحينها عاتبيه برقه الانثى ونعومتها على ما بدر منه

ولا تتقبلى الامر بصدر رحب ولا تنزعجين منه حد الخلاف

امتطى جواد الوسطيه فى تقبل الامر والعتاب

حتى لا يعتاد الامر ولا يشعر انه مقبول ان يفعل ذلك لديك

ومن الوارد ان يكون يمر بوقت سئ ويحتاج ان يظل وحده يعيد تفكيره ولا يستطيع تحمل عبء التعامل مع اى اشخاص

وهذا سبب انه يتجنبك وحين يكن هناك سبب للتعامل لا يستطيع ان يتماسك ويظهر منه سؤ المعاملة

ووراد ايضا انه لا يشعر بمدى ما يسببه لك من حزن او ضغط نتيجه لما يفعل

فى كلتا الحالتين تكونين قد قدمتى رايك واثبتى وجودك دون ان تمسيه

حافظي على حس الفكاهه

استعيدي حس الفكاهة:

عندما تفقدين حس الفكاهة في العلاقة فانه عادة يكون الوقت الذي تكونين فيه مستنفذة.. وهذا معناه انك اصبحت مهووسة بكل كلمة او حركة من شريكك ..كما يدل على انك مهووسة بكل ما لا يرضيك في العلاقة ..ويعني انه سهل التأثير عليك بكلمات من قبل الرجل حتى ولو لم يكن يقصدها..

ومعدل ثقتك في نفسك قليل..؟؟

حس الفكاهة هنا لا اقصد به التنكيت ولا الاستظراف لا الرجاء عدم التهور ..

ولكنه يعني طريقة استيعابك للامور..

اذا ما استفزك تتغاضين عن الامر وتتقبليه بروح مرحه ولا داع للحزن او الغضب ومد البوز

بل في بعض الاحيان يكن هناك منك رد في المقابل وتبادل لروح الفكاهه بينكم

فلا هو قادرعلى التحكم فى مشاعرك ولا انت حزينه من تعليقاته

وعلى العكس البيت ملئ بالمرح والدعابه

حس الفكاهة يدل على انك مرتاحة مع نفسك..انه يدل على انك لست مستنفذة .

بمجرد ان تبدأي الضحك..فانك تشفي وهذا مثال على حس الفكاهة

عندما يحاول اغاظتك يمدح فتاه طويلة مارة بالشارع مثلا فهو يختبر ثقتك بنفسك ليس الا.

بادليه الضحك ولا تظهرى اى مشاعرسلبيه..

واجيبى بضحكة واثقة مثلا قائلة

"حقا ...اه لو كنت انت بنصف طولها

اتبعها بضحكة خفيفة او ابتسامة واثقة..وقتها تعطيه رد ساخن وتخبرية بطريقة غيرمباشرة

"تعليقاتك لا تؤثر بي" .

الاهم الا تبالغى فى الامر وتشعريه بالاهانه حتى لا يصبح مضطرا ان يرد او يكن مهان الكرامه

حس الفكاهة لا ينهي الموقف لصالحك فحسب بل يعطيك رونقا"
..فتبدين له وردة مبتسمة متفتحة على الحياة ..

يمكنك ايصال ما تريدين بحس فكاهي وهو اكثر فعالية بكثير من
الاسلوب المباشرة..
الرجل الذي في حياتك..يراقبك..يدرسك..ويختبر ثقتك بنفسك..يراقب
ردود افعالك حين يتعمد استفزازك وعندما تتلقين النقد منه ومن
الاخرين..

يختبرك حتى يعرف كيف تدافعين عن نفس;؟

بغضب وعصبية..ام بثقة وقلب بارد ..

يرغب ان يرى هل لديك القدرة على التحكم فى نفسك ومشاعرك ام
تثورين سريعا..

لذا كونى ذكية واجيدى الفهم..

وحدى فى الحياة

ارى كثير من رفقائى فى مجتمع الاناث تشكوى من لوعه الوحده وهى زوجة وام

تشعر بمرارة الاهمال ولسان حالها يقول اضعتى عمرك هباء

لا يسئلنى عن حالى لا يجلس الى جوارى نتبادل الحديث

انتظر بشوق ولهفه طوال اليوم والاسبوع حتى اذا اتى انصرف عنى الى اى شئ اخر

انا افرغت حقيبة حياتى التى امتلئت بالاصدقاء والاهل والمشاريع لاجله ولاجل اسرتنا

وها هو الان لا يشعر بوجودى

بل اذا تحدثت عن ذلك كنت انا المخطأه وسمعت ما لا اقوى على سمعه

ومن اخبرك ان تفعلى — لا تقومى بتقديم شئ لى طالما انا سئ الى هذا الحد

لم اكن ادرى من قبل انك تكنين كل هذه البغضاء الى- او ربما لا ينطق بكلمة ويمضى كان لم يسمع او يرى

احيانا اظن انى اصبحت شفافة لا احد يرانى

فقط الاوانى والادوات الكهربائية تستجيب الى اوامرى وتلبى النداء

ترى هل هكذا تمنيت يوم سئلت عن المستقبل وسرحت بخبالى

هل كان لابد ان اضع ذلك فى اعتبارى وانا اردد زوجتك نفسى

هل هذا هو الحلم الابيض الذى طالما حلمت به

ليتنى لم احلم ولم اتمنى ولم ارسم المستقبل ربما لم احزن على حالى حينها

انتهت حياتى وانتهيت انا ولن يذكرنى احد

كنت اتمنى ان يكتب على قبرى عبارة افضل من (لطالما حافظت على مطبخها نظيفا)

وتمضى عزيزتى الايام ويزداد وجهك شحوبا او ربما تتناسين ولكن سريعا ما تعود اليك تلك الافكار

هونى عليك حبيبتى

دعينا نستعرض الامر ومراحلة سويا

اخطأت فى حق نفسك ولكن لم يفت الاوان بعد

الامر ابسط من ان تنهى حياتك فما مضى مضى فقط تعلمى من خطاؤك ولا تكررية

يمكن لزوجك واسرتك ان تاخذ من عمرك سنه او ربما اكثر لكنك لازلت تملكين تلك الشخصية الجميلة

لا تتركى كل ما صنعتيه من علاقات ومخططات واحلام يذهب هباء

وهذه نصيحة اصغى لها ايتها العروس المقدمة على تلك الخطوات

نعم احبيه جدا ولكن يبقى هو جزء من الكل واسرتك جزء اخر

لا تنسي نفسك حتى اذا اتى عيد ميلادك تلقيتى هدية اله اعداد الطعام

لا تهملى انوثتك انت لنفسك كما انت لهم

لا تضعى كل ما تتمنين فى رجلك فهو غير قادر على ان يفى بكل ذلك

اذا عاد متعب او احتاج ان يذهب الى اصدقائه هذا طبيعى ليتناسي مسئولياته

لا تحملية مسئولية كونك وحيدة فانت من صنعت وحدتها بتخليكى عن كل ما صنعتى

واذا كان هو من اراد ذلك اظنك تحتاجين الى وقفه احتجاجيه او ربما وقفه تعيدى بها حساباتك قبل ان تقدمى على ذلك

صديقاتك هم من يستطيعو مواساتك وليس زوجك

زوجك ليس بصديقك ليس لانه يهملك ولكن لم يهبه الله مقدرة على مجاراتك فلا تحاسبيه على ما لا يملك ولكن اصنعى الحلول

هو مهئ كرجل للعمل ووهبه الله ما يعينه على ذلك ترى اذا كان الرجل يتحدث بنفس القدر اكانت ستنتهى الاعمال يوما

او اذا كان يحتاج وقتا فالتفكير فى الامور هل كان ليتخذ قرارات العمل السريعه

او اذا تحدث عن مشكلاته مع من يملك الحلول او من لا يملك هل تنتهى المشكلات

خلقك الله ام وزوجه واخت لذا تستطيعن التركيز فى اكثر من شئ

تستطيعن ان تتحدثى وتستمعى بالساعات تستطيعن ان ترتاحى بالحديث الى صديقتك حتى وان لم تصلى الى اى حلول

تفهمى طبيعته واصنعى البدائل

....اين ستكونين بعد عشرة اعوام حين تتزوج الابنه ويخرج الولد لحياتة

يجب ان تضعى ذلك اليوم فى مخططاتك حتى لا تلومى عليهم ايضا فى الوقت الذى يبحثون عن بدايات جديدة وتتمسكين ببقائهم على حياتك

ارتبطى بهدفك يوميا ولو لدقيقه ولكن اياك ان تضيعيه فى زحام المسئوليات

اذهبى وعودى له مره اخرى اجعليه صوب اعينك لا تتخلى عنه كى لا يتخلى عنك

حتى اذا ذهب كل منهم ذات يوم باحثا عن غد خاص به ذهبت انت لغدك الذى طالما حلمت به

من قال ان العمر انتهى ومضى وتركونا الى الوحدة

لنذهب ونحقق ما انتظرنا عمرا لتحقيقه

لم تذهب حياتك هدرا لم تمضى كما لم تكونى

حينها ستظلين يوميا تقومى بنفس الاعباء والمهام لكنك دوما تذكرين سرك الخاص الذى سيظل رابطا بينك وبين الحياة الاخرى

ساعدى نفسك قبل ان تطلبى المساعده

ايضا اصنعى اهداف صغيرة تعيدك الى حيث الهدؤ والراحه انظرى الى تلك اللعبة التى طالما احببتها لم لا تقدمى على لعبها لقائق والمسى الفرق

سيتجدد نشاطك وتزدادين حماس فى اداء مهامك اليوميه

ايضا اصنعى لنفسك وقتا للهدؤ والسكينة انت وفنجانك المفضل

لا تتحدثين ولا تفكرين فقط تأملى ما وهبك الله من عطايا يوما بعد يوم

ستخرجين وقد ارتديت نظارة الامل والتفاؤل فأنت لمست حقيقه الامر

وعلمت سبب مسئولياتك فتقبلتى القيام بها

تعالى لاخبرك سرا فى كل مرة تشعرين بالضيق افعلية

اما آن تخرجى فى كل شهر وحدك ولا تجيبي بمن يفعل ومن يفعل

اتذكرين ذلك اليوم الذى مرضت فيه

لم يهدم البيت ولم تتوقف الحياة نعم لا تعطى الامور حجم اكبر مما هى عليه

فأنت من ستقوم باصلاح الامر بعد ذلك مثلما تفعلين عاده جراء ما يفعله الصغار من تحطيم وانهيارات

اتركيهم لدى شخص موثوق لساعات واذهبى لحضور جنازة

اليس امر هام ولا ينبغى حضور الصغار!!

ادفنى كل المسئوليات لساعات قليله فقط

اقرئى لها الفاتحه وادعى الله ان يمنحك الصبر والقوة

ها انت عدت تلك الفتاة تذكريها بكل ما فيها

بعدها ستشتاقين الى كل تلك الضوضاء والصراخ وتذهبين كامراءه جديدة لهم

انت تستحقين ذلك فساعدى نفسك قبل ان تطلبى المساعده

لا شكر على واجب

اعلم جيدا شعورك عندما لا تتلقين كلمة عما تقومين بة من اعمال لا حصر لها تنظيف المنزل واحضار اللوازم واعداد الطعام ومجاملات للاهل والاصدقاء وتربية الاطفال وغير ذلك الكثير من الاعمال خلاف مشقة الحمل والرضاعة وتهيئة حالك

كيف لا تتلقين شكر وتقدير على كل ذلك وكيف لا يقبل يديك ليلا شاكرا اياهم على ما بذلتا من مجهود لم لا وقد ذاق من صنعهم اشهى الاصناف ونام على فراش معطر وتجول على ارض نظيفة

هل التفت الى تلك المنشفة الحمراء الى وضعتها خصيصا له

الم يرى ذلك المفرش المزركش باجمل القطع وقد وضعتيه ملائم لطلاء الحائط

والوان مكياجك الباهية والتى جلست امام مراتك بالساعات لاتمامها على هذا النحو

لم يكترث بل يهدم ما بنيت طوال اليوم غير مبالا بكل ذلك المجهود

هيا لنلقنه درسا لا ينساة

ولكن انتظرى دعينا ننظر الى الامر من زاوية اخرى

لم قد يتجاهل كل ذلك ...هل من الممكن ان تكن له اهتمامات مختلفة

هل حين تتلقين عودته ببسمة شوق وترحيب كبير وانت مرتدية ذلك الثوب الى كشف عن جمالك لفت ذلك انتباهه

وذلك اليوم حين وضعت بين يدية الباردتين كوب من مشروب دافئ لدى عودته نظر اليك كطفل شاكر عونك له او تلفظ بكلمات امتنان

ام حين قمت بتدليك قدميه من عناء يوم طويل تنهد باعجاب بما شعر به جراء ذلك

وجدتها ان كل ما فى الامر هو الاختلاف فى الاهتمامات هو لا يكترث لسرير مرتب قدر اهتمامه باستقبالك اياه عليه

ولا بنوع الشامبو والغسول بقدر تاثير ذلك الماء الدافئ على جسده المنهك وبدالك تقوم بتدليكه نيابة عنة

الامر ليس ما تقدمين وانما كيف تقدمية

دورك ولا تنتظرى شكر علية

اذا شعرت فى الصباح بأرهاق لا تقومى بأعمالك المنزلية ذلك اليوم فقط خدى حماما دافئ واقضى يومك بأبسط الاعمال التى لا تعيق سير يومك

ابسط الاعمال لا تتناسي ولا تبالغى

نعم قاومى ذلك الصوت الذى يقول هذا ليس عمل امرأه مجتهدة ونظيفة فلست ماكينة كهربائية

حديث فى سرك :

لا تتدلى كل يوم بهذة الحجة ولا تبالغى خدى من ايامك ما يعينك عليها

ولكن هل يستطيع هو فعل ذلك اذا ما شعر بالارهاق او الاجهاد هل يحدثك عن هذا او يلق عليكى اللوم وعلى ابنائك

رفقا رفيقة الدرب به اذن هو لا يطلب شكر على ذهابة يوميا الى العمل والقيام بدورة ورسالتة كما هو حالك فى المنزل زوجة وام ورسالة حياتك

لا تعطى الامر حجما اكبر كبيرا اذا لم يتحدث عن ذلك وتذكرى ان زوجك لقى فى عمله ما يمكن ان يخرجك عن شعورك الف مرة اذا ما حدث لكى

اوربما لم يحدث لكنه لا يتذمر او يلوم ويلقى الاعباء

اذن يجب ان تعلمى وتتقبلى بنفس راضية وقلب سعيد دورك فالحياة

وتقومى بالتفرقه بين ماتقدمية بة وما تقدمية لحياتك واسرتك فهو لا يحتاج لكل تلك الاعمال قدر احتياجة وجهه بشوش حين عودته ولمسة طيبه فى حديثك الية وهدية صغيرة لطالما حدثك عن رغبته في اقتنائها

افعلى لشخصة لاسعادة ما يرغب وما يؤثر به ما يشعره بوجودك كأنثى لا كاله كهربائية

عاملية كرجل يشعر بك كأمراءه

افعلى ما لا تفعله انثى غيرك لا ما يفعله كل الاناث

ايقظى بداخله الرجال المحب الولهان العاشق الشجاع

كونى انثاة كى يكن لك رجلك

واخير عزيزتى اليك تذكرة ببعض ما قد تغفلين عنه نظرا لما لقيتيه فى يومك ومن مسئولياتك ولكن يجب ان تضعينها نصب اعينك ولا تتناسيها

*عندما يصالحك بعد شجار, ويقدم لك خدمات صغيرة, تقبلى هذه الخدمات وقدرها مهما كانت صغيرة, ولا تقابلها بالسخرية وعدم

الاهتمام لانه احيانا كثيرة يكن غير واعى بما عليه فعله ويحتاج الى تدعيم منك حتى يعتاد الامر ويجدد من نفسه ويزداد فهم لك ولما تفضلين

*اظهرى سعادتك وترحيبك به عند عودته للبيت مهما كانت الظروف فموقفك هذا يظهر له مدى تعلقك به وحبك وحنانك ولا يقلل من قيمتك بل يزيدها فأنت حنونه ولا تثقلين عاتقك بما حدث بينكم اذا ما اهل عليك بعد غياب بالعمل واشفاق على ما لاقاه فى يومه

وهذا كفيل بانهاء الامور لصالحك

* عندما تشعرين بالغضب أثناء الحوار انسحبى حتى لا تنفجرين أمامه وتخسرين انوثتك وتدخلى فى نفق مظلم فاما ان يزيد الامر سؤ او ان يخسر كرامته كرجل

* أمام الآخرين تغض الطرف عن أخطائه التي تزعجها وتصبر عليها, ولا تنتبه على أخطائه أمام أهله أو أهلها بل تنتظر حتى تنفرد معه فما بينك وبينه يمكن ان يتقبل نقدك له او يعطيكى مجال للمناقشه فقط اذا ما شعر منك حرص على هيئته أمام اهله او حتى الاغراب عنكم فانت اذا لا تبحثين عن التفضيل او الظهور انام فعلا انت تسدى نصيحه له لحرصك عليه

*إذا حدث ونسي مفاتحه مثلا, فلا تعاميله على أنه شخص مهمل وغير مسؤل بل التمسي له الاعذار امامه حتى اذا حدث منك نفس الامر تذكر والتمس لك الاعذار وكى لا يصبح الامر تصيد من كل طرف لاخطاء الطرف الاخر بل نعين بعضنا البعض

*إذا خاب أملك في المطعم أو النزهة التي أخذك إليها أو حتى الهدية التي أهداها اليك, فاظهرى عدم رضاكى بطريقة لبقة ولطيفة لا تجرحى شعورهحتى يتقبل منك ويستمع الى شكواكى واياك والتذمر

*عبرى عن مشاعرك السلبية بطريقة معتدلة دون لوم أو عصيبة أو خيبة أمل فما زاد عن حده نقلب الى ضده ولا تنسي انها طريقه متبعه غالبا ولم تثمر باى نتائج فلنغيرها ونستمتع بالنتائج

*لاتستقبليه بالشكوى من المشكلات عند عودته منهمكا من العمل أو على مائدة الطعام بل اختارى الوقت المناسب والأسلوب المناسب وتذكرى انه فى طريقه للمنزل يتذكر ما عانى اليوم وينتظر بفارغ الصبر الارتياح من كل هذا وتفهمك لمعانته قبل كل ذلك

تتجوزيني

بعد فتره وجيزة من التعارف وحين يتضح الامر وتظهر رغبة الطرف الاخر في الزواج يجب عليك قبل ان تلفظى بالرد سلبا او ايجابا ان تتاكدى من بعض الامور التى تريدينها انت فى شريكك

وبحسب ما واجهتيه في فتره التعارف وما اضفتيه اليك من معلومات عنه تتخذين قرارك

وهنا تتم الخطبه كخطوه تمهيديه للانتقال الى بيت الزوجيه

تلك المملكه التى تحلمين بها كأى فتاه وتخشينها ايضا فى نفس الوقت

ولكن دعينى اهمس لك حقا الامر ليس بهذا السؤ الذى سمعتيه من من سبقوك اليه

لعلهم لم يقومو بما يجب او اتخذو قرارهم لاسباب اخرى

فى هذا الفصل سنستعرض معا مشكلات زوجيه تحدث ونتعرف على اسبابها وكيفيه التعامل الصحيح معها واصدقك القول حين اقول ان هذه هى المشكلات التى تؤدى الى الاغتراب بين الازواج رغم تفاهه ما تحتويه من مواقف او احداث من وجهه نظرنا لكن ابعادها وتكرراها

يؤدى الى انفجار او ربما عدم رغبه فى المضى قدما فى تلك العلاقه ايا كانت الخسائر

كما سنستعرض الهدف من الخطبه وما يجب عليك فعله فى تلك الفتره حتى تصلين الى بر الامان وتستمتعى بحياتك بقدر ما حلمتى وتتجنبى الكثير من المشكلات التى تعيق طريقك وقد تكونين واجتها مع احدى الصديقات

لا تترددى فى اهدائها نسخه اذا شعرت برغبتك فى اطلاعها عليه

والان دعينا نذهب الى ما جئنا الية

قبل شراء دبلة الخطوبة

نتعرف الى مفهوم الخطبه

الخطبة هي اتفاق بين شخصين تمهيداً للارتباط بالرباط المقدس وهو الزواج. وهي فترة استعداد، واختبار للاثنين، للتأكد من مشاعرهما والاستعداد لتأسيس بيت الزوجية.

وهي أيضاً فترة لاختبار وفهم النفس أكثر، والتعرف عليها. ويجب أن يسأل كل من الطرفين نفسه هذه الأسئلة :

هل شخصيتي تتفق مع هذا الإنسان الذي سأرتبط به؟ هل يمكننا أن نؤسس زواجاً ناجحاً وبيتاً قوياً؟!

هل دبلة الخطبة التي أضعها في يدي، هي رمز للحب والاحترام اللذين يجمعان بيننا، أم هي قيد يشل حريتي؟!

لماذا «الدبلة»؟

اختيرت الدبلة، وهي خاتم صغير مستدير، للرمز على الارتباط. وأصل كلمة «دبلة» في اللغات الشرقية القديمة هو «الدائرة» وذلك لأن ليس لها حدود، أو بداية ونهاية، أي أن الخطيبين سيتحدان بالزواج، ولن يكون لحبهما حدود أو نهاية!

حدود العلاقة بين الخطيبين:

لكي تنجح الخطبة وتؤدي إلى الزواج، لابد أن يكون لها حدود وإطار يحكمها، فقد تنجح وتؤدي إلى الزواج، وقد تفشل فيذهب كل واحد إلى طريقه.

لذلك يجب أن تتصف العلاقة بالنقاء والطهارة والاحترام، فالزواج لم يحدث بعد، رغم وجود الحب والتوافق بين الاثنين، فيجب أن يصون كل واحد نفسه من الخطأ حتى يتمم الله سبحانه لهما ارتباطهما بالزواج المقدس العلني، وسط كل الأهل والأصحاب.

من البداية:

-يجب أن يتسم كلامك مع مخطوبتك (خاطبك) بالصراحة التامة. كما يجب أن يعرف كلاً منكما ظروف تربية الآخر ونشأته وأسلوب حياته وطريقة تعامله مع الآخرين.

-لا تهمل معرفة هوايات الطرف الآخر وإلى أي حد يرتبط بها، ماذا يُحب، وماذا يكره، كيف يتخيل حياتكما بعد الزواج، ما طموحاته لعمله ولحياته ككل، مناقشة كل الأمور المادية قبل وبعد الزواج، إنجاب الأطفال، تقسيم المسئوليات بينكما، التعامل بين الأسرتين، والجيران والأصدقاء...

لا تهمل أي سؤال يطرأ على ذهنك، بل يجب مناقشة الطرف الآخر في كل الأمور في فترة الخطبة، حتى تضمنا تأسيس بيت قوي مبني على الصخر وليس قصوراً على الرمال!

-لا تترك أموراً جوهرية معلقة بلا حل، أو جواب، فمثلاً يجب أن تعرف أن هناك صفات جوهرية في كل شخص تختلف عن الآخر، حتى مع وجود الحب، فالإنسان لا يمكن أن يغير من طباعه وسماته الأساسية التي نشأ وتربى عليها، فمثلأ: الأنانية - البخل المادي أو العاطفي - قلة الكلام - الثرثرة - التفاهة والفراغ الذهني - سوء السمعة - عدم الوفاء، وإقامة علاقات غرامية متعددة - ضعف الشخصية أمام الوالدين - الكذب - العنف واستعمال ألفاظ نابية

عند الغضب... وغيرها من الطباع التي يصعب التعامل معها. فإذا كنت تكره هذه الصفات وغيرها، وتأكدت من وجودها فيمن ارتبطت به، فتأكد أنه لن يغير من هذه الصفات لأنها جزء من شخصيته، نشأ وتربى عليها، ولن يستطيع تغييرها!

فأما ان تجد في نفسك ما يتقبل منه ذلك دون تأثير على المدى القريب او البعيد او تنفصل بهدؤ ودون ضغائن

-من الهام أن تكون العلاقة بين الأسرتين طيبة من البداية وقائمة على الاحترام والصراحة، وأن تحترم كل أسرة خصوصيات وأسلوب حياة الأسرة الأخرى منعاً للمشكلات التي يمكن أن تؤثر على استقرار العروسين فيما بعد.

-فكرا بصورة عملية بشأن تأسيس بيتكما تبعاً للظروف المتاحة، وابتعدا عن المقارنات، وعن الأحلام البعيدة أو التي تُشعر الآخر بالعجز عن تلبيتها. فالحياة الزوجية تحتاج للواقعية والتفاهم والتعاون بعيداً عن الأحلام والوعود المستحيلة.

هل يمكنك أن تتنبأ بمستقبل زواجك؟!

-نعم! فرغم أن المستقبل في يد الله وحده، إلا أنه يطلب منا التفكير، وتقييم أفعالنا واختياراتنا قبل اتخاذ القرار. وبالتأكيد يمكنك أن تُقيم شكل علاقتك وأسلوب التعامل مع مخطوبتك (خاطبك) فإذا كانت

خطبة ناجحة يسودها التفاهم والحب والاحترام والتوافق في الظروف والمستوى الثقافي والمعيشي، والبيئي، فمن الطبيعي أنه يمكن التنبؤ بنسبة نجاح كبيرة جداً عند إتمام الزواج.

من الهام أن يتأكد تماماً الخطيب أو الخطيبة من مشاعره قبل تحديد موعد الزفاف، وألا يتسرع في اتخاذ قراره، ما لم يكن واثقاً من حُسن اختياره، ومن مشاعر الآخر تجاهه، وأن يعرف أن هناك اختلافات صغيرة في شخصية كل إنسان يمكن التعايش معها، والتكيف عليها، مادامت لا تسبب المشكلات، ومع العشرة والحب تكاد هذه الاختلافات تختفي وكأنها لم تكن.

من المهم أيضاً أن يشعر كل من الخطيبين بالاستقلال النفسي عن الأسرة، ونعني هنا أن القرار بعد الزواج سيكون بين الزوجين فقط، ويجب أن يتعلم كل من الخطيب والخطيبة، أن يفكر بنفسه لصالحه، وصالح الطرف الآخر، وأن يتخذا قراراتهما معاً بعيداً عن تأثير الآخرين، منعاً للمشكلات فيما بعد، وتدخل الأهل في حياة العروسين التي قد تأتي بنتائج عكسية.

إذا كان هناك شك في الحياة الماضية لخاطبك (مخطوبتك) فيجب أن تتكلمي معه بصراحة في كل ما يتعلق بهذا الموضوع، ولا تتسرعي باتخاذ قرار الزواج ما لم تكوني مطمئنة تماماً من وفائه لكِ، وصدق كلامه، ومشاعره تجاهك.

واخيرا اعلمي جيدا اختي انه لا يستطيع أحد أن يغلق قلبه.. ولا يملك أحد أن يصادر حقه في الحب.. وفي المقابل لا يمكن أن نحصل على وعود مؤكدة بالسعادة في هذا الحب، الاحتمالات التي نخافها والمفاجآت غير السارة، والأحلام غير الممكنة هي التي تحول شعورنا بالحب إلى النقيض

ممنوعة انت

هناك بعض العادات التى تنسب للاسلام وليست من الاسلام فى شئ وتوصف بالراجوله والرجولة بريئة منها

وتلصق بالستر والعفاف وليست من الستر والعفاف فى شئ

يذهبون الى الاطباء ويكشفون ما ستر الله ولكن حينما يتطلب الامر حديث مع ضوابط شرعيه لا يقبلون

وهذه العادات تتمثل فى عدم رؤية الخاطب لخطيبته عند زيارة اهل البيت لطلبها

وتبرر هذه العادة بانه لا يجوز ذلك شرعا وهذا ليس حقيقيا

او بانها لا يمكن ان يحدث والا فليس بالبيت رجال

وحقيقة الامر لمن يعى انه امر لابد منه لتجنب ماهو اكبر من ذلك

بل ويجب ان يجلسو الى بعضهم البعض مرة اخرى اذا ما تطلب الامر ذلك طالما ان الضوابط الشرعيه تحكم ذلك

وهذا تجنبا لما قد يحدث من رفض احدهم للاخر او عدم تقلبه بعد اتمام الخطبة وما لذلك من تأثرات نفسيه على اى من الطرفين

او ان يتم الزواج وهم على غير اقتناع نتيجة لانهم لم يتعارفو جيدا ولم يتأكدو من صحة اختياراتهم

لذا فمن الاولى طالما ان الخاطب لم يكن يعرف الفتاة من قبل عن طريق السكن الى جوارهم او كان من اقاربهم وما الى ذلك ان يراها قبل اى خطوه وتراه

يتحدث اليها وتتحدث اليه واذا تطلب الامر ذلك اكثر من مرة حتى يتخذو قرارهم عن ثقه ويقين

ولكن لنتوقف قليلا لنتعرف سويا عن الهدف الصحيح للخطبة وما يجب ان افعله فى تلك الفترة كي امر بسلام الى بر الامان واصل الى قرار بنفس مطمئنه وهادئه

سعيدة بالميزات ومتقبله ومتفهمه للعيوب

قادرة على قياده حياتي ولست بتاركه حياتى لمصير مجهول خوفا من اتخاذ قرار

هدفى التعرف الى ذلك الشريك الذى ساتنفس انفاسة و سأقاسمة اللقمه ساقاسمه حتى سريره ليس بالمفهوم الجنسي فحسب بل ايضا مشاركتة كل تفاصيل الحياة

ان افهم الاخر وقبل ان افهمه يجب ان افهم نفسي

انا من انا؟؟

اذا كنت غيورة فاعى ذلك واتفهمه واحسب حسابه فى مشكلاتنا

اذا ما كنت محبه للتملك فاضع فى حساباتى عند اى شعور بالابتعاد منه او التجاهل

اذا ما كنت عنيدة فاتقبل ذلك واضعه فى الاعتبار حين نكن على خلاف سويا

وربما اكن اعتماديه او مزاجية ...

وكلما ادركت شخصيتى اكثر كلما ارتحت فى حياتى اكثر واكثر لانى سأرى ذلك الاخر من خلال شخصيتى وهنا اعى وادرك مشكلاتى وام هو حقيقي وما هو زائد عن حده

حين تتحدثين اليه لا تسئلية مباشرة عن امر بل تكلمى فى امور اخرى ففى تلك الفترة يكن كل طرف حريص كل الحرص على ان يظهر فى ابهى صورة

فمثلا اسئلى عن كيف كان يومك فالعمل او كيف علاقاتك بزملائك وكيف يتعاملون معك

فالشكاك سيظهر فى حديثة والحساس وخلافه

فالخطبه ليست وقت الرومانسية فقط

ولا للكلام المعسول ومال الى ذلك فهذا سيحين وقته اذا ما اطمئن كل طرف لاختياره لكن الاهم والاولى هو التعرف علي سماته بنظره مجرده من المشاعر اولا

ثم بعد ذلك يأتى كلا فى اوانه

اطمئن الى انه ليس بشخصيه عزوبيه واعنى هنا عزوبي الفكر وليس الحدث

ومنهم من هو ادمانى وهو مدمن لمتعه ما وهذا سيدور حول متعته مدى حياته ولا مانع ان يكن مصلى صائم

ولكن حياته تدور حول متعه ما حلال كانت ام حرام وستعانين انت كزوجة من تلك اللذه لانها ستزاحم كأنسانه تشارك اللذه تلك المشاعر

كونى ولا تكونى

حواء الزوجة هو لقب تحلم به كل فتاة منذ ان تدرك معنى الانوثة وتتخيل شريك حياتها والبيت الذى لا تدرك معناه ربما لكن تستشعر مسئوليته وما يهديه اليها من حب وعطاء

ولكن اهمس لكى ايتها العروس ان تتذكرى قول رسولنا الكريم

اكثرهن بركة اقلهن مهورا فلا تهتمى بشكليات زائلة .. بأثاث أو مسكن أو دابة أو مال أو وظيفة أو .. أو ..

كلها لا تذكر الى جوار بال هادئ وحياة سعيدة وخذى من حياتك ما يعينك على دنياك

فليس هناك ما هو اهم من زوج صالح يرعاكى ويعينك على دنياكى ليكن يوم القيامة حجه لكى لا عليكى انظرى الى الجوهر

فالزواج صلة إنسانية ، وليس متاعا يطلب مبتاعا

وهذا ليس معناه أنها لا تحتاج المال ولا تبحث عنه

لتوظفه في الخير لكن تضع في اعتبارها أننا نحتاج المال كغيرنا لنحيا لا نحيا لنجمع المال ونتمتع بالملذات فدنيانا زائله ومنها نحمل الى حياتنا الاخرى ما قد يذهب بنا الى بر الامان او الى ما لا نطيق ولا نتمنى

*كونى حبيبتى الزوجة الأخت الحبيبة الصديقة الحليلة وتعلمى متى تكونى ايا منهم حتى تشعرى بالسعاده والمرونه التى تقدميها لزوجك تعود عليك مرة اخرى وتجدى ما يشفع لك عنده اذا ما اخطأت فى حقة او غفلت عن حق من حقوقه

ولانه لقى فى عمله ما يحتاج الى صدر حنون ونظرة طيبه وكلمات تسعده عند استقباله واذا ما شكى قسوة دنياه او شعر بالم وجدك الى جانبه حاملة اوجاعه على عاتقك غير مباليه الا براحته

فنظرتك برضا لزوجك تشعره بمدى تفوقه فى اسعادك وهذا اقصى ما يطمح اليه

ويجدد ما فقد من طاقة بل ويزيده اصرار على ان يرتقى بك الى افضل حياة ويكن قلبه داعيا لك قبل لسانه

كونى الزوجه البسيطه التي لم يجعلها التعليم والاحتكاك متكبرة أو مغرورة أو عالية الصوت أو صعبة الإنقياد ..

فهى تعلمت لتفيد لا لتتكبر تعلمت لتنفع امتها واولادها فيما بعد

كونى الزوجه الهينة اللينة كونى سلسه قريبة دينة ، التى تطيع زوجها بلا جدال ، ما لم يكن في غير حلال

اذا ارادت ان تسئل او ترفض يكن بالاسلوب الصحيح فالوقت الاصح

كونى الزوجة التى تتحمل زوجها إن كان حساسا فترفق به فوق الرفق رفقا ، وتتحمل .. فهي زوجة بمعنى الكلمة ..و لا تكثر الشكاية و تحفظ السر بينها وبين زوجها

في صحيح مسلم

عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ قَالَ شَهِدْتُ مَعَ رَسُولِ اللَّهِ ε الصَّلَاةَ يَوْمَ الْعِيدِ

.... إلى أن قال رضي الله عنه :

ثُمَّ قَامَ مُتَوَكِّئًا عَلَى بلالٍ فَأَمَرَ بِتَقْوَى اللَّهِ وَحَثَّ عَلَى طَاعَتِهِ وَوَعَظَ النَّاسَ

وَذَكَّرَهُمْ ثُمَّ مَضَى حَتَّى أَتَى النِّسَاءَ فَوَعَظَهُنَّ وَذَكَّرَهُنَّ فَقَالَ تَصَدَّقْنَ فَإِنَّ

أَكْثَرَكُنَّ حَطَبُ جَهَنَّمَ . فَقَامَتْ امْرَأَةٌ مِنْ سِطَةِ النِّسَاءِ سَفْعَاءُ الْخَدَّيْنِ فَقَالَتْ لِمَ يَا رَسُولَ اللَّهِ

قَالَ

لِأَنَّكُنَّ تُكْثِرْنَ الشَّكَاةَ وَتَكْفُرْنَ الْعَشِيرَ

قَالَ فَجَعَلْنَ يَتَصَدَّقْنَ مِنْ حُلِيِّهِنَّ يُلْقِينَ فِي ثَوْبِ بِلَالٍ مِنْ أَقْرِطَتِهِنَّ وَخَوَاتِمِهِنَّ

فهي لا تكثر الشكاية ولا تكفر العشير ، بل هي من يستحي معها المرء من خلقها الجميل

وتجيد فن العلاقات السوية المبنيه على التصارح والوضوح فلا تتكتم الغضب حتى تنفجر ولا هى دائما التذمر حتى يمل الزوج

هى من اذا ذكر اسم زوجها اضاء وجهه بالابتسامه التى تتحدث عما فى القلب واذا ما تحدثت عنه تكلمت بكل طيب وذكرت محاسنه ويذكر فى السلف انه

وصفت أعرابية زوجها وقد مات فقالت : والله لقد كان ضحوكا إذا ولج سكوتا إذا خرج آكلا ما وجد غير سائل عما فقد

كونى من إن وجدت زوجها غيورا احترمت ما فيه وطمئنت قلبه عليها بالتزامها ما يشعره بالراحه وتجنب ما يؤذى مشاعره وفكره وان كان لها فيه متعه او حاجه تخلت عنها لاجله

وطالما اسمعته من طيب كلامها ما يذيب تلك الافكار من داخله وارته بعينها ما يؤكد له انه لا يوجد من قد يلفت انظارها غيره ورجت بصبرها عليه الجنة وما فيها ...

وعليها ان تحقق التكافؤ فى العلاقه بينها وبينه

فإن كان ذكيا فلا تكن هي سطحية ولا هامشية

وان كان هو مثقف فلتتعلم وتقرأ ما ينمى معلوماتها حتى اذا تحدثت اليه لا تشعر بالغربه بينها وبينه وهكذ

لا اقول ابدا ان تغير شخصيتها لاجله بل تضيف اليها ما يزينها ويزيد سعادتهم سويا

ايضا ليكونو عونا لبعضهم البعض على مصاعب الحياة ومشكلاتها وتكن دائما الى جانبه ولا تكن بمعزل عن مشكلات زوجها المادية والمعنوية وأحلامه وآماله وغاياته وأهدافه ، بل تسأل عنها وتتبناها فهما فريق واحد في العمل لله تعالى ...

كونى تلك الزوجة التى إن كان بزوجها عيب كشئ من حزم زائد أو شئ من سخرية غير مقصودة فلتترئف به ولتعينه ولا تجامله فى عيوبه فلتصارحه بما يزعجها بشئ من اللين وان رأته يصلح نفسه أعانته ولم تتبرم فمن منا مبرأ من العيوب؟!..

ويجب الا تتناسي كل فتاة أن العلاقة الزوجية هى علاقة خاصة , علاقه دافئة , علاقة حميمة بين زوجين

علاقة مليئة بأجمل مشاعر وأقصى درجات الخصوصية والاستمتاع التى خلقها الله , فهى علاقة بناء مشاعر الحب فى الحياة ' وهى علاقة ينتج عنها بعد ذلك قدوم طفل أو طفلة الى الحياة , أى علاقة بناء انسان جديد تعمر به الحياة .

وهذا هو الهدف الاسمى وليس تحقيق اقصى قدر من المتعه

زواج بلا مشكلات

الصراخ وتوجيه النقد من شانهم ان يزيدو من حالات ((الاغتراب التى نعيشها فى الزواج او الارتباط))

يقول الكاتب هارفيل هندركس ان هناك فى المخ شقان شق يسمى المخ العتيق وهو مسئول عن ردود الافعال الغير ناضجه وعن التمسك بالتجارب او الاشخاص لاسباب غير واقعيه او موجودة بقدر انهم يشبهو ابائنا او امهاتنا فنتعلق بهم ويصبحون بالنسبه لنا شرط من شروط الحياة المستقبليه وهذا الشق اذا اجدنا فهم دوره وتاثيره على الحياة بيننا وبين الشريك لتجنبنا الكثير من المشكلات

وشق اخر وهو مسئول عن الوعى والنضوج والتصرفات المقبوله والمدروسة وهو ما سعى اليه الكاتب فى كتابه (كيف تحصل على الحب الذى تريد)

ومن هنا نعطى مثال عن تلك المشكلات التى يتدخل فيها العقل العتيق مثلا

تجلس الزوجه فى هدؤ وتستمتع بتناول وجبه قد اعدتها

فاذا بذلك الحارس الابدى لسلامتها ينتقدها قائلا لقد احرقتى الطعام وهنا وعلى الفور يقوم المخ العتيق بتحريضك على ان تقوم باحد الامرين اما ان تقاتل او ان تهرب وهذا المخ لا يلقى بالا ان من يتحدث اليك هو زوجك ولكن يعنيه انك تلقيتى هجوما ويجب عليك اتخاذ رد فعل واذا لم نتدارك هذا الامر واستجبنا له وهذا ما يحدث غالبا ستقومين باحدى الامرين اما ان تقومى برد فعل قاسي وتقولين قد اكون احرقت الطعام ولكن انت قد سكبت الحليب

او تقومى بالهروب من الغرفه او دس رأسك فى التلفاز او التركيز مع اطفالك للهروب

حينها سيقوم هو بتفسير تصرفك على انه هجوم حسب مخه العتيق ايضا وهنا يجب عليه ان يتخذ رد فعل غالبا ما يكون هجومى

حينها ستتملكك مشاعر سلبيه قد تستمر لايام وتكون قد قضت على هدفك فى الاستمتاع مع شريكك بيوم هادئ

نأتى لدور المخ الحديث فى انقاذ الموقف فمن الاساليب التى يمكن ان يتدخل بها المخ الحديث مثلا ان تعيد صياغه ما قاله الشريك وتعطى لنفسك حق الغضب لكن دون استخدام الدفاع او احدى الياته

فمثلا ترد قائله انت غاضب جدا لانى احرقت الخبز بصوت هادئ لين لا مهاجم او مدافع

وسيجيب هو بنعم لانى مملت رؤيه الطعام مهدر فى المطبخ يجب ان تكونى اكثر حرصا

وتستجيبن انت بالرد معك حق المرة القادمة يجب ان انتبهه دون ان تشعرى بالهجوم او الرغبه فى الدفاع عن نفسك

حين تجيبين بتلك النبرة سيتخلى شريكك عن الشعور هو ايضا بالهجوم او حتى الرغبه فى الدفاع بل قد يتطرق الامر الى شكرك على حسن رد فعلك وتكونين قد اثرت انتباهه لم لا يفعل ذلك هو ايضا فالمرة القادمه

وتصبحين الشريك المخلص ومحل ثقته ولست خصما او عدو

وتكتشفين انك حين تتبعين ذلك الاسلوب فى تعاملاتك اليوميه مع الشريك وتتخلين عن اساليبك الدفاعيه ستكونين اكثر امنا وذلك لان شريكك سيصير حليفا لك لا عدوا وباعتمادك على مخك الحديث والذى هو خلاف مخك العتيق يدرك ان توجيه اللوم لاحراقك الطعام ليس بنفس درجه العنف حين يهاجمك بسكين المطبخ

باعتمادك على المخ الحديث والذى هو اكثر مرونه وقابليه للتمييز

ستتعلمى ان تجعلى استجابتك هادئه وستحصلين على مزيد من الهدؤ والسلامه

لعلك تتسائلين ماذا سيختلف اذا ما استخدمت العقل الحديث دعينى اوضح لك

ستدركين ان علاقتك العاطفيه هدفها الخفى هو مداوة جراح الطفولة وان مشكلاتك اليومية لها اكثر من معنى وستكونين قادرة على التحكم فى الامور

ستكتشفين شريكك من جديد ففى بداية العلاقه فى عقلك العتيق تخلطين بينه وبين والدك وستسقطى عنه الكثير من الصفات السلبيه وسترين شريكك ليس كصديق مخلص فحسب بل كأنسان له جروح يكافح لمداوتها

فيما سبق كنت تتوقع ان شريكك يدرك بالحدث احتياجاتك اما بعد ما تعلمت التعامل بعقلك الحديث فستتفاهمى انه يجب عليك فتح قنوات اتصال بينك وبينه والاستماع لشكواه دون شعور بالتهديد مثلا

حين تستخدمين عقلك الحديث او الواعى تتصرفين بطريقة محددة الهدف على عكس التصرف بالعقل العتيق او الغير واعى حيث تتركين ردود افعالك الغريزية تتحكم بك ولا تتصرفين بطريقة بنائة

مع العقل الحديث تتعلمين ان تضعى فى عين الاعتبار احتياجات وامال شريكك تمام كأحتياجاتك على عكس تصرفك فى السابق بالعقل العتيق هو ليس شخص مسخر لارضائك واشباع احتياجاتك

حين تستخدمين عقلك الحديث ستدركين انك تحملين جانب نظلم لشخصيتك وانك كأى شخص تحملين خصال سلبيه واخرى ايجابيه وهكذا تقل رغبتك فى القاء تلك الصفات على شريكك وبهذا تقل سيادة المناخ العدائى على علاقتكم الزوجيه

فى استخدامك للعقل الواعى ان المشاحنات والمشادات الكلامية لدفع شريكك لتلبيه رغباتك ليست هى الاسلوب الامثل لذلك وانه يمكنه ان يكن مصدر لاشباع احتياجاتك بالفعل

مع عقلك الواعى تدركين ان فكرة تأسيس زواج ناجح هى ليست بالشئ اليسير على عكس فكرتك السابقه انك لكى تؤسسين زواج ناجحا فعليك فقط اختيار شريك مناسب وتدركين ان الزواج الناجح يتطلب التزاما وانضباط

الجدال

يتناقش عادة ادم وحواء يوميا حول الاف المواضيع كالمال والمسئوليات وغيرها من الاشياء ولكن هذه المناقشات والمفاوضات تتحول الى مجادلات مؤلمة لسبب واحد

اننا لا نشعر بأننا محبوبون

والالم العاطفى ينتج عن عدم شعورنا بالحب وحين نشعر بذلك النوع من الالم يكن من الصعب علينا ان نلعب دور المحب

ولان النساء والرجال مختلفون او كما قال جون غراى هن من الزهره وهؤلاء من المريخ فهناك عدم ادراك فطرى لاحتياجات الاخر لدى كل طرف

فالرجل لا يتقبل رفض المرأه الى شئ يفعله او حتى عدم تقبلها لتصرف او لفظ صدر منه

فهو يأخذ الامر بشكل شخصى جدا ويشعر انها لا تحبه

ويمكن للرجل ان يتعامل مع الخلافات بشكل افضل حين يشعر باشباع عاطفى ولكن على العكس حين يشعر بالحرمان فهو يصبح دفاعيا ويميل الى الهجوم ويبدو انه يجادل حول الموضوع ايا كان

لكن فى حقيقه الامر ما دعاه لذلك هو شعوره بانه غير محبوب

وقد يظهر اسباب ليست حقيقية كان يقول

(انا اتضايق حين تنزعج بسبب اقل شئ افعله او لا افعله اشعر بأننى عرضه للانتقاد ومرفوض – اننى انزعج حين تبدأ بأخبارى بما يجب وما لا يجب اننى لا اشعر بانها معجبه بى بل اشعر انها تعاملنى كطفل)

لتجنب ذلك الشعور هو يحتاج الى ان يشعر بانه مقبول وانه ينال اعجابها كما هو وليس بانها تحاول ان تحسن منه كى ينال قبولها او انه يتعرض للضغط كى يظهر بشكل افضل

ان ما يؤلم ليس ما نقوله ولكن كيف نقوله

فالرجل حين يشعر بالتحدى من قبل المرأه يركز انتباهه على كونه على صواب وينسي ان يكون لطيفا ومن هنا يفقد قدرته على التواصل بطريقه تتسم باللطف والاحترام او النبرات التطمينيه

انه لا يدرى كم يبدو غير مهتم او مدى الالم الذى يسببه لشريكته

وفى تلك الاوقات يمكن ان يبدو اى اعتراض بسيط وكأنه هجوم عليها والطلب يتحول الى امر

ومن الطبيعي ايضا ان تشعر هي بالرغبه في مقاومه ذلك الاسلوب غير اللطيف حتى لو كان ما يقال طبيعي وكان لها رد فعل مختلف في وقت اخر عليه

انه يؤذيها دون ان يدرك بذلك الاسلوب الغير لطيف

ثم يمضى ليوضح انها يجب الا تنزعج منه انه يفترض انها تقاوم وجهه نظره ولكن هى لا تقاوم المحتوى بل تقاوم الاسلوب الذى يعبر به

ولانه لا يفهم رد فعلها فهو يركز على شرح ميزة ما بدلا من تصحيح الاسلوب الذى يتحدث به

انه يظن انها تجادله ويدافع عن وجهه نظرة بينما تدافع هى عن نفسها تجاه تعبيراته الحادة

عندما يتجاهل الرجل مشاعر المراه المجروحه فأنه لا يؤيدها في مشاعرها ويزيد من المها ولكن من الصعب عليه ان يتفهم هذا الشعور لانه غير حساس مثلها تجاه تلك التعليقات وبالتالى من الممكن الا يدرك مدى الالم الذى يسببه لها ويستثير بذلك مقاومتها

وبطريقة مشابهه لا تدرك النساء مدى ما يسببن من الم للرجال فعندما تشعر المراه بالتحدى تصبح نبرة حديثها معبرة عن عدم الثقة والرفض

هذا النوع من الرفض اكثر الما للرجل خاصة عندما يكون مرتبطا عاطفيا

ولتفادى الجدال يجب ان نتذكر ان شريكنا يعترض لا على ما نقولة ولكن كيف نقوله

ولكى يحدث الجدال يتطلب الامر اثنين ولكن لايقافه يتطلب واحدا فقط

وافضل الطرق للقضاء على الجدال هى القضاء عليه فى المهد

تبنى مسئولية ادراك الوقت الذى يتحول فيه النقاش الى جدال

توقفى عن الحديث خذى وقتا مستقطع فكرى جيدا فيما حدث وركزى تفكيرك على انك لا تمنحيه ما يحتاج اليه

بعد وقت عودى مرة اخرى للحديث ولكن باسلوب مختلف يميزة الاحترام

الوقت المستقطع يسمح لكى بالهدؤ ونستعيد توازننا قبل ان نحاول الاتصال مرة اخرى

وسنستعرض معا بعض المواقف التى يحدث فيها الجدال

اولا حالة القتال

يأتى هذا الموقف من الرجل غالبا حين يصبح الحديث غير ودى يبدأ بعض الرجال بأتخاذ موقف هجومى

فهم يهاجمون باللوم وبأصدار حكم سلبى على الشريك وانتقاده وجعله يبدو على خطأ ويميلون احيانا الى الصراخ والتعبير عن كثير من الغضب

والدافع الداخلى هو ان يجبرو الشريك على حبهم وتدعيمهم وعندما يتراجع الشريك عن موقفه يعتقدون انهم انتصروا ولكن الحقيقة انهم قد خسروا

فالاكراه يضعف الثقه فى العلاقه وان تحقق ما تريد عن طريق اظهار الاخرين على خطأ هو اسلوب مضمون الفشل

الموقف الثانى هو الهروب

وهو يأتى ايضا من الرجل لتفادى المواجهه يعتزل فى كهفه ولا يعود انه لا يتكلم ولا شئ يحل

هذا العدوان السلبى كسلوك ليس مثل الوقت المستقطع السابق الحديث عنه

انه يخاف المواجهه ويفضل ان ينهزم ويتحاشى التحدث عن اى موضوع يمكن ان يتسبب فى مجادلة

هذا الاسلوب متأصل فى الرجال حتى انهم لا يشعرون بكثرة ممارستهم له

ويتوقف الرجل عن الجدال ويعاقب شريكه عن طريق منعه من القدر الذى يمنحه اياه من الحب

انهم لا يجرحونهم بالطرق المباشرة لكن بدلا من ذلك يجرحونهم بطريقة غير مباشرة عن طريق حرمانهم من الحب ببطء

وفى المقابل بالتأكيد يكون لدى الشريك مقدار اقل ليقدمة لنا

وهنا يكن ارباح قصيرة الاجل كالسلام والالفة لبعض الوقت واذا لم يكن هناك استماع الى المشاعر فأن الاستياء سيتفاقم وعلى المدى الطويل سيفقدون الصلة بمشاعرهم الجميلة التى تجذبهم الى بعض ويميلون عادة فى ذلك الوقت الى زيادة جرعات العمل او الاكل او اشكال الادمان الاخرى لتخدير المشاعر المؤلمة

الموقف ما قبل الاخير هو التظاهر

يأتى هذا الموقف من المرأه لتفادى التعرض للالم تتظاهر بأنه لا توجد مشكلة

تضع ابتسامة على وجهها وتظهر كأنها متوافقة وسعيدة

لكن مع الوقت تزداد استياء فهن يعطين للشريك ولكن لا يحصلن على ما يحتجن فى المقابل

يستعمل عبارات مثل كل شئ بخير كل الامور على ما يرام وهم يقصدون ما يقال اى ان كل شئ بخير لاننى اتعامل معه بنفسي او لاننى اتدبر الامور فهى على ما يرام اما المرأه فعلى العكس من ذلك حين تنطق مثل هذه العبارات تكن علامة على انها تحاول تجنب صراع او مجادلة ما

ولتلافى الجدال او الصراع قد يصل الامر معها حد ان تخدع نفسها بأن كل شئ بخير بينما الواقع غير ذلك فهى تضحى برغباتها وحاجاتها ومشاعرها لتفادى احتمالية الصراع

الموقف الاخير وهو ما يحدث من الزهرة ايضا هنا تستسلم بدلا من ان تجادل فهى تتقبل اللوم وتتحمل مسئولية اى شئ يزعج شريكها انها على المدى القصير تخلق علاقة ودية ولكن تنتهى بالاغتراب

ومع مرور الوقت يظهر عليها عوارض الاكتئاب نتيجة لنكران ذاتها ولارضاء الشريك

واى نوع من انواع الرفض يكن مؤلما جدا لانها بالفعل رفضت ذاتها بدرجة كبيرة انها تتلاشى الرفض بكل ما اوتت من قوة وتبحث عن الحب والقبول لدى الجميع بأى ثمن

ربما تجدين نفسك فى احدى المواقف او فيها جميعا فعادة نتحرك بين موقف لاخر وفى كل هذه الاساليب يكون القصد هو حماية انفسنا وبكل اسف لا تنجح هذه المحاولات

وما ينجح هو ان تضعى حدا للمجادلات خذى وقتا مستقطع ثم عودى وتحدثى مرة اخرى

تمرنى على التواصل بتفاهم واحترام متزايد وستتعلمين بالتريج تلافى المجادلات والمخاصمات

طلقني

كلمة ليست بهينة على قلب الانثى ولا يقل واقعها على الاذن تأثيرا على خبر وفاة احدى والديها

عانت ما عانت فى تلك العلاقة فترة تعارف، تبادل أحاسيس، ربما خطوة جريئة وخطوبة، وربما زواج وأولاد. ثم فجأة ينهار كل شيء ويحصل الانفصال. الانفصال العاطفي هو أصعب جوانب الانفصال ولكنه غالباً ما يظل منسياً. نظرة المجتمع والالتزامات تتقدم غالباً على الناحية العاطفية. لكن في الحقيقة سواء كان الأمر يتعلق بالرجل أو بالمرأة فإن أصعب شيء بعد الانفصال هي إدارة العواطف

بين شعور بالرفض والفشل، وشعور بالنقص والوحدة ينعزل كلا الطرفين ويحاول إقناع نفسه بعدم وجود مشكلة. لكن النقص العاطفي يطفو بقوة ليعكر حياة صاحبه أكثر وأكثر.

لاشك أن أكثر ما يلزم بعد الانفصال هي فترة هدوء تمنحها لنفسك لكي تستطيع التفكير بروية بكل ما جرى معك. الهدف هو ليس اكتشاف سبب الانفصال أو لوم نفسك أو شريكك. وإنما الهدف هو قبول هذا الانفصال لأنه واقع ويجب أن تتعامل معه. لا بد من فصل الأمور عن بعضها والتعامل مع المشاكل كل على حدة.

إذا كان هناك أولاد فلا بد من ترتيب أمورهم بعد الانفصال بعيداً عن مشاحنات لا طائل منها. والأهم هو عدم التفكير بالتضحية بكل شيء

من أجل الأولاد. هذه الطريقة هي أسهل طريقة لتدمير الشخص عاطفياً بجعله يزيد فوق مأساة الانفصال مأساة حرمانه من كل متعة ظناً منه أن هذا يرضي أولاده.

بعد الانفصال لا بد من فترة عبور يتوجب فيها شرح الوضع الجديد للأصدقاء والأقارب. غالباً للأسف يحصل العكس. فبعد الانفصال يتجه الشخص للانعزال هرباً من أسئلة الناس. وهذا يكون له أثر مدمر على حياة الشخص الاجتماعية. فالأصدقاء سوف يحاولون التقرب مرة أو اثنتين لكن رفض التواصل معهم سوف يدفعهم لعدم الازعاج بالابتعاد أيضاً. وهكذا يتحول الانفصال العاطفي إلى انفصال عن المجتمع بأسره.

تجاوز النقص العاطفي لا يمكن أن يتم إلا بملء الفراغ العاطفي. ليس عيباً أن تبحث لنفسك عن شريك آخر دون عجلة رغبة بالانتقام ودون رفض مطلق رغبة بالتضحية. الانسان بحاجة لاعتراف الآخرين ولو ضمناً بأهميته بالنسبة لهم. وملء الفراغ العاطفي لا يمكن أن يتم دون وجود شخص يشاركك حياتك العاطفية. التوازن العاطفي هو حزام الأمان ضد الأفكار السوداء التي يمكن أن تراودك. حتى بالنسبة للأطفال في حال وجودهم. فإن توازن الأب أو الأم العاطفي هو مفتاح اهتمامه بهم. لا يمكن أن تهتم بشخص آخر وأنت بحاجة لمن يهتم بك.

الانفصال هو تجربة صعبة لا يجوز التوقف عندها. وكما يقول المثل الهندي. إذا كنت تمشي فوق النار لا تتوقف أبداً.

اسباب الطلاق

نعلم جيدا ان الطلاق صدمة لا تحدث بطريق الصدفة فلابد من وجود اسباب تدعو الزوجان للشعور بأن الحياة مستحيلة وان ليس هناك اى داعى لأستمرار الزواج لذا تبدأ فكرة الطلاق فى التبلور فى اذهان الأزواج، ولأن الطلاق علامة من علامات فشل المرء فى ادارة حياته بطريقة سليمة فلابد ان نعترف ما يسببه الطلاق من ازمات نفسية للطرفين .

لذا كان من الضرورى التعرف على اسباب الطلاق او اكثر المشاكل الشائعة التى تؤدى الى الطلاق من اجل محاولة تجنبها ولابد ان ندرك حقيقة هامة الا وهى ان الطلاق ليست فقاعة او قنبلة موقوتة جاهزة للأنفجار , فبالتاكيد الطلاق لا يأتى من فراغ ولا يحدث فجأة وهناك اسباب قوية قد تدعو اليه لذا من الطبيعى ان نتعرف وندرس تلك المشاكل فى محاولة لتحليلها لتجنبها او ايجاد حلول جزرية لها , لذا اليكم اكثر المشاكل شيوعا التى تؤدى الى الطلاق:

١ - اعتقاد احد الشريكان بأنه يستحق الأفضل من اكثر المشاعر السلبية التى تؤثر على العلاقة الزوجية وتقود الزوجان الى الطلاق , فعدم الرضا عن الزوج او الزوجة كفيل بفقدان احاسيس ومشاعر الحب والألفة بين الطرفين.

٢- الشعور بأن الزواج قفص ذهبى وقيد يفقد احد الزوجان حريته فى القيام ببعض الأشياء والعادات المحببة لديه من اكثر المشاكل التى تعترض الزوجان خاصة الزوج الناضج الذى تزوج بعد أن تعدى سن الأربعين من عمره و قضى جزء كبير من حياته حرا طليقا يفعل ما يحلو له دون رقيب او شريك يفسد عليه حياته وعاداته التى اصبحت جزء لا يتجزأ من شخصيته .

٣- العلاقة بدون تواصل جيد بين الزوجان من اكثر المشاكل الزوجية التى يواجهها الزوجان , فقد شبهتها " خبيرة العلاقات الأجتماعية " اليزابيث ارثر" بأن الزواج فى مثل هذه الأجواء عبارة عن قنبلة موقوتة قابلة للأنفجار فى اى وقت , فالتفاهم والمشاركة التى لابد ان تتخلل العلاقة الزوجية بمثابة الأسلحة التى يستخدمها الأزواج للدفاع عن الزواج.

٤- الأنطباعات الخاطئة بين الأزواج وعدم مصارحة كل طرف بما يغضب الطرف الأخر كفيل بأيجاد علاقة زوجية هشة فى طريقها حتما الى الطلاق , فعندما يتزوج الثنائى العاشق نجد ان كل طرف لديه توقعات عن الطرف الأخر وفى اغلب الأحيان تكون هذه التوقعات والأنطباعات خاطئة لا تمت للواقع بصلة , فغالبا ما ينسجها العقل على هواه ونظرا لأختلاف هذه الأنطباعات والتوقعات عن الواقع يشعر كل طرف بالأحباط وبالتالى تكون الخطوة الى الطلاق على مرمى البصر الا فى حالة محاولة تقبل الواقع

٥- اختلاف الخلفيات الثقافية بين الزوجين من اكثر المشاكل التى تؤدى الى نفور الأزواج من بعضهم البعض فالفوارق الكبيرة بين الزوجين سواء فى المستوى الأجتماعى او التعليمى او فى اداء طقوس المعتقدات الدينية من اكثر الأسباب التى تؤدى الطلاق .

٦- عدم فهم الزوجان الأحتياجات النفسية والجنسية الخاصة بهم خاصه فى حالات الفرق الكبير فى السن, فكل مرحلة عمرية لها متطلباتها التى يجب ان يراعيها الزوجان وان يكونوا على دراية بها والا تتولد الجفوة بين الزوجان فيصبح كل طرف فى وادى بعيد عن الأخر, وبالتالى يصبح الزوجان بمرور الوقت غرباء عن بعض فتنشب الصراعات والمشاكل الزوجية فتظر فكرة الطلاق كحل جزرىللخلافات الزوجية .

٧- حدوث تغير مفاجئ فى نمط الحياة نتيجة اسباب خارجة عن الأرادة كالأفلاس مثلا من الأسباب الشائعة التى تؤدى الى الطلاق , فكثيرا ما نسمع ان تغير نمط الحياة قد جعل الزوجة تفر هاربة من زوجها او العكس هروب الزوج من مسؤلية البيت والأولاد.

٨- الشك والغيرة القاتلة من الأسباب الشائعة التى تدمر الحياة الزوجية وتؤدى بها الى الطلاق ,فالثقة ركن اساسى من اركان الزواج الناجح , فأذا افتقد الزواج الثقة اصبح الزواج على حافة الهاوية ينتظر اى ريح ليعصف به للقاع .

٩- عدم تقبل الواقع من اكثر الأسباب التى تؤدى الى الشعور بالقهر والظلم فى الزواج وبالتالى التفكير فى الطلاق او الزواج بأخرى , فقد نسمع ان الزوج تزوج بأخرى نتيجة اهمال زوجته ,و فكثيرا ايضا ما نسمع ان الزوجة تشكو تغير زوجها المفاجئ وتغير معاملته لها مما قد يؤدى الى فتور العلاقة بينهم وبالتالى التفكير فى الطلاق

١٠-الخيانة الزوجية واحدة من أهم أسباب الطلاق. فعندما يقيم أحد الزوجين علاقة محرمة مع طرف ثالث، يكون هذا مؤشرا على انهيار فعلي للحياة الزوجية. فالأزواج الناجحون في علاقاتهم الزوجية لا يسقطون بسهولة في بئرها. فالخيانة من ابشع الأسباب التى تجبر الزوجان على طلب الطلاق فقد تفقد الرجل رجولته فيشعر بأيذاء نفسى شديد لا يداويه الا الطلاق كما تفقد المرأة شعورها بأنوثتها وجاذبيتها واكتفاء زوجها بها لذا اعتبرت الخيانة وصمة عار فى الزواج لا يموحوها الا الطلاق .والخيانة،حتى لمرة واحدة،كفيلة بالقضاء على الحياة الزوجية. فعندما تُكتشف من الصعب، إن لم يكن من المستحيل، أن تستمر العلاقة الزوجية.

١١- انهيار التواصل بين الزوجين وعلى الرغم من انه لا تخلو علاقة زوجية واحدة من الخلافات والمشاكل، لكن التواصل بين الزوجين كفيل بالقضاء عليها قبل أن تتفاقم. الكثير من الأزواج يصلون إلى درجة انه لا يمكنهم الحديث مع الطرف الأخر ولو حديث عابر بخصوص برنامج تليفزيونى او مناسبة اجتماعية قادمة .

فعدم وجود تواصل بين الزوجين ربما يؤدي إلى تأجيل هذه الخلافات، لكن، خلاف بعد آخر يتطور الأمر إلى صراع بين الزوجين، والوصول إلى مرحلة الصراع يعني اقترابهما من حافة انهيار العلاقة الزوجية.

١٢- ايضا المسائل المالية فلا يمكن للحياة الزوجية أن تستمر من دون المال، والمسائل المالية داخل إطار الحياة الزوجية واحدة من أكثر أسباب الطلاق شيوعا.

ومن ناحية اخرى فأن أكثر الأزواج نجاحا هم الذين تتطابق وجهات نظرهم فيما يتعلق بكيفية إدارة المال في إطار العلاقة الزوجية.

يسبب سوء إدارة المال الطلاق، سواء بعدم قدرة الزوج، أو الزوجين معا، على الوفاء بمتطلبات الأسرة، أو بسبب الاختلاف في المزاج وترتيب أولويات الإنفاق بين الزوجين، أو عندما تتراكم الديون بسبب سوء إدارة ميزانية الأسرة

١٣- العنف الجسدي والعاطفي فأخطر ما يمكن أن يضر بالعلاقة الزوجية في مقتل هو الإيذاء الجسدي (الخشونة والعنف والضرب)، وكذلك الإيذاء العاطفي (اللامبالاة والسخرية والإهانة والشتائم)
اللجوء إلى الإيذاء يعني أن رصيد الحب نفدمن الحياة الزوجية ويعني أن صبر الزوجين نفد أيضا. فبدلا من حل الحوار بالكلمات تستخدم الشتائم واللكمات..
وأي حياة زوجية يمكن أن تستمر في هذا المناخ؟

١٤ - تسرب الملل ولربما يتساءل البعض: كيف يمكن لبعض العلاقات الزوجية أن تستمر إلى نهاية الحياة؟

السر يكمن في عدم سماح هؤلاء الأزواج للملل بالتسرب إلى حياتهم.

الملل أحد أهم أسباب الطلاق، إذ يشعر الزوجان بعد سنوات من الزواج بأن الحياة الزوجية فقدت بهجتها وإثارتها، وأن شرارة الحب بينهما قد أطفئت.

الكثير من الأزواج يتخلصون من هذا الملل عن طريق الحل الصعب.. الطلاق.

١٥-المشاكل الجنسية الجنس أمر لا بد منه لاستقرار أي علاقة زوجية فهو ما يضاف الى حياة الفرد بمجرد ان يتزوج وينتقل الى حياته الخاصه مع شريكة ، إنه يبقي حرارة الحميمية على قيد الحياة، لكن في الوقت نفسه لا يوجد زواج يأخذ العلامة الكاملة فيما يتعلق بالعلاقة الجنسية، والمشاكل الناتجة منها لابد أن تظهر في يوم ما، فالضغوط الهائلة تتزايد مع مرور السنوات على الزواج، وقد تصاب العلاقة الجنسية ببعض الملل أحيانا.

عندما يجري حل المشكلات الجنسية داخل غرفة النوم بهدوء وببعض التفاهم، يبقى الزواج في أمان، لكن عندما يشعر الزوجان بعدم

الرضا عن الحياة الجنسية ولايستطيعان التحاور بشأن ذلك تتفاقم الخلافات، وفي حالات كثيرة يمر الطلاق عبر غرف النوم.

١٦- تربية الأبناء يدفن الكثير من الأزواج خلافاتهم خوفا على مستقبل أبنائهم، لكن الغريب أن هؤلاء الأبناء يمكن أن يكونوا السبب وراء الطلاق في الكثير من الزيجات. الإهمال وسوء معاملة الأبناء تارة أو خلافات الزوجين على طريقة تربية الأبناء تارة أخرى، أسباب يمكن أن تؤدي إلى الطلاق ويجب الاتفاق من بداية الزواج على طريقة تربيه الابناء والمسئول عن كل امر من امورهم حتى لا يتطرق الامر الى ذلك.

١٧- ادمان الحب هو شيء يقع فيه كثير من الناس حيث يكونوا يتطلعوا لأى شخص يحبهم و يحبونه حتى يساعدهم على الشعور باستقرار نفسى .

هؤلاء الناس غالبا ما يكونوا غير سعداء فى حياتهم و ليس عندهم القدره على التعامل مع المشاعر التى يواجهها و بالتالى يهربوا الى الحب حتى ينسوا الامهم .فى اغلب الاحيان لا يكون عند اى من هؤلاء الناس حب حقيقى تجاه من يدخلوا معه فى علاقه

و انما يخيل لهم عقلهم ذلك حتى يلهيهم عن مشكلتهم الحقيقيه و هى عدم القدره على حل مشاكلهم.

حينما يدخل شخص فى علاقه بسبب انه غير سعيد فى حياته فانه لا يكون يحب من دخل

معه فى تلك العلاقه

و لذا فور ان تحل مشاكل ذلك الشخص و يبدأ فى الشعور بالسعاده مره اخرى فانه يجد انه فقد الاحساس تجاه ذلك الشخص الذى كان يحبه تماما مما قد يؤدى الطلاق.

فى تلك الحاله العلاقه لم تكن إلا مسكن للآلام و ليست علاقه حقيقيه
و لذلك حينما تختفى الآلام لا يعد هناك احتياج الى العلاقه

وبالتالى يحدث فتور قوى قد يؤدى الى الطلاق.

مراحل الطلاق

إن الطلاق لا يحدث فجأة، حيث أنه لا يكون نتيجة حدث واحد أو بسبب خطأ من إحدى الطرفين. فالإنكسار العاطفى يحدث على مدى عدة سنوات نتيجة تراكم لبعض المشكلات ويكون بسبب كلا الطرفين (الرجل والمرأة) حيث يمر كل منهم بتغيرات عاطفية، وتتمثل مراحل الطلاق فى:

*** الشعور بخيبة أمل عند إحدى الطرفين ومن أسبابه:***

١- حدوث تغيرات فى المشاعر بسبب الغضب وكثرة المشكلات والجدالات بين الرجل والمراة ومشاعر الإستياء المتراكمة وخرق الثقة بينهم.

٢- حدوث مشاكل حقيقية ولكن غير معترف بها.

٣- زيادة المسافات بين الطرفين وقلة التعامل بينهم.

٤- زيادة الأسرار بينهم والبدء فى التفكير فى إيجابيات وسلبيات الطلاق.

٥- تطوير فكرة الإنفصال.

٦- تولد بعض المشاعر مثل الخوف والقلق وإنكار الجميل والشعور بالذنب والغضب

والإكتئاب والحزن.

*** إفصاح إحدى الطرفين بشعوره بعدم الرضا:**

١- تعبير أحد الطرفين بالشعور بالإستياء للطرف الاخر

٢- تبادل الرأى بين الطرفين وتقديم المشورة.

٣- تجديد مرحلة شهر العسل (كمحاولة لحل المشكلات)

٤- وجود مشاعر التوتر واضطرابات عاطفية والشعور بالذنب والحزن والأسى كما يتولد الشعور بالشك أيضا.

*** اتخاذ قرار الإنفصال (وذلك قبل عملية الطلاق بشكل رسمى من ٦ إلى ١٢ شهر):**

١- خلق مسافات عاطفية. حيث يبدأ كل طرف بالإساءة للطرف الاخر وللموقف نفسه من أجل تركه والإبتعاد عنه.

٢- عدم إحتمالية حدوث مشاعر عاطفية بين الطرفين.

٣- يبدأ أحد الطرفين بالتفكير فى مسألة الطلاق.

٤- يشعر كل من الطرفين بانه ضحية الطرف الاخر.

٥- تكرار مشاعر الغضب والحزن والإستياء والشعور بالذنب والقلق من هدم العائلة والقلق من المستقبل والشعور بإحتاج أشياء لم تعد موجودة كما يشعر كل منهم أيضا بنفاذ صبره وعدم القدرة على التحمل.

** بدء عملية الطلاق الفعلى (اتخاذ الإجراءات القانونية):*

١- الإنفصال الجسدى.

٢- الإنفصال العاطفى.

٣- خلق إعادة تعريف للنفس (وجود إتجاهات جديدة لكل من الطرفين)

٤- إخبار الأقارب والأصدقاء باتخاذ هذا القرار.

٥- الإعداد لعملية الطلاق (الحصول على المشورة القانونية ومعرفة الإجراءات القانونية الخاصة بالأطفال والمؤخر والمنزل.

٦- تقسيم الأولويات بين الأصدقاء والأقارب.

٧- إن الأطفال عندما يعلمون بحدوث الطلاق، عادة ما يشعرون بالمسؤولية ويتصرفون بطريقة معينة لخلق التقارب والتفاعل بين ابائهم.

٨- تزايد مشاعر الصدمة والذعر والخوف والخجل واللوم والشعور بالذنب عند الطرفين.

*** تزايد قبول فكرة الطلاق:***

١- حدوث التكيف مع التغيرات العاطفية والجسدية.

٢- قبول فكرة أن الزواج لم يعد يجعلهم يشعرون بالسعادة والوفاء.

٣- استعادة الشعور بالقوة والسيطرة، ووضع خطة للمستقبل وخلق هوية جديدة، وإكتشاف مواهب وموارد جديدة.

*** بدء حياة جديدة:***

١- يتغير فكر كل من الطرفين فيتحول شعور الغضب من الطرف الاخر وإلقاء اللوم عليه إلى الشعور بالتسامح والإحترام.

٢- إكتساب بعض الخبرات مثل وجود البصيرة والنزاهة والقبول.

تتعدد الأسباب التى تؤدى إلى الطلاق. فالجميع يعتقد أن الطلاق وإنهاء الزواج هو الحل الأمثل للتخلص من المشكلات والالام التى

يسببها الزواج، ولكن قبل الوصول إلى هذا الاستنتاج وإتخاذ هذا القرار، يجب التفكير جيدا في هذا الامر حيث قد يشعر إحدى الطرفين بالندم في مرحلة قادمة في الحياة. فمعظم النساء المطلقات يعترفون بأنهم لم يفكرون في الطلاق، إذا كانوا يعرفون ما يحدث بعد هذه المرحلة.

الطلاق والرجال

يعتبر الطلاق من أصعب المواقف التى يمر بها أى رجل، فقد اثبتت الأبحاث أن الطلاق يكون له تأثير كبير على الرجل أكثر من المرأة، فالطلاق بالنسبة للرجل هو من أكثر المشاكل العاطفية صعوبا وتعقيدا. وعلى الرغم من أن الرجال يكون لديهم قدرة كبيرة على التكيف مع المشكلات، ولكن عادة ما يميل الرجال إلى عزل أنفسهم عن التجمعات عندما يواجهون المشكلات وذلك حتى لا يجعلون الأشخاص يعلمون ما يشعرون به.

ولان هناك الكثير من الوعود بين الرجل والمرأة عند الزواج، فعندما تتغير المرأة بعد الزواج وتشعر أنها لم تعد تريد زوجها وأنها تريد أن تبعد عنه، فإن الرجل يشعر بفقدانه لتقديره لذاته مما يترتب عليه شعوره أيضا أن كيانه كشخص قد تحطم.

فعندما يفقد الرجل زوجته وأسرته فكل شئ يبدو وكأنه يتساقط أو ينهار، وعندما يجد نفسه وحيدا ولا يوجد أى مساعدة من أى شخص تبدأ تنتابه حالة من الإكتئاب. حيث يشعر الرجل فجأة وكأنه فى حفرة ولا يستطيع الخروج منها، فيبدأ بالشعور بفقدان قدرته على السيطرة بالإضافة إلى شعوره بفقدان الإهتمام والتحفيز الذى يؤثر على كل جانب من جوانب حياته مما يؤدى إلى تدمير ذاته.

فعلى سبيل المثال، نجد أن معدلات الإنتحار للرجال الذين ينفصلون عن زوجاتهم تبلغ ستة أضعاف مقارنة بالرجال الذين لا ينفصلون عن زوجاتهم. كما أن الرجل أقل استعدادا للإنفصال من الناحية العاطفية، وذلك لأن عندما يحدث الإختلال العاطفى يكون الرجل أقل قدرة على التعبير عن مشاعره. بالإضافة إلى أن الرجل يتعامل مع زوجته بطريقة مختلفة عندما يعانى من حالة إكتئاب لذلك فإن مشاعر الرجل الحقيقية لا تظهر دائما فى تعاملاته.

إن الطلاق يجعل الرجل يفقد وضعه ومركزه ويصبح من الصعب انجازه لبعض المهام التى يجب أن يقوم بها. بالإضافة إلى أن الحميع من حوله سوف يغيرون نظرتهم له وتبدأ تتدارج بعض الأسئلة فى ذهنه مثل ما الذى يعتقده الناس عن هذا الرجل بعد أن فقد أسرته؟ وهل سيعاملونه بشكل مختلف؟ وهل سيتأثر إحترامهم لهذا الرجل؟ فكل هذه الأسئلة ستؤثر بالطبع على الرجل وتؤثر على وضعه الخاص فى نواحى كثيرة.

و من أكثر التاثيرات السلبية للطلاق على الرجل على المدى البعيد هو صعوبة الثقة فى أى إمرأة أو الثقة فى أى شخص. فى حين أن الرجل فى هذه المرحلة يكون بحاجة للتغلب على كل التأثيرات السلبية الناتجة عن الطلاق، ولكنه لا يفضل التعامل مع إمرأة أخرى حتى لا يتكرر نفس الألم مرة أخرى. مما يؤدى إلى عدم الدخول فى علاقات جديدة، حيث أن هذه العلاقة الجديدة قد تجعله يتخلص من هذه المرحلة.

وتكون هذه المرحلة أكثر صعوبة على الرجل من النواحي العاطفية في حالة وجود أطفال. فإتصال الأبناء بالأب وإرتباطهم به عادة ما يكون أقل من إتصالهم وإرتباطهم بالأم. فعندما يحدث الإنفصال قد يجد الأب بعض التجاهل من أبنائه مما يسبب له الشعور بالحزن والإكتئاب.

فالطلاق يعتبر من أكثر المواقف الصعبة والمؤلمة التى يواجهها الرجل ولكن ليس من المستحيل التغلب على هذه المرحلة. فإذا كان الرجل لديه الإستعداد لإتخاذ بعض الخطوات للتغلب على هذه المرحلة فسوف تتحول الأمور إلى الأفضل.

وقد وجد كوكران (Cochrane, ١٩٨٣, ١٩٩٦) علاقة وثيقة بين الحالة الاجتماعية للفرد (أي فيما إذا كان متزوجا، أعزبا، مطلقا، أو أرملا) و بين الصحة النفسية و العقلية، حيث ظهر أن الحالة الاجتماعية هذه تمثل واحدا من أشد المتغيرات ارتباطا بدخول مستشفيات الأمراض العقلية. غير أن هناك فرقا هاما في تأثير الطلاق على أفراد الجنسين يتصل اتصالا وثيقا بالفترة الزمنية المحيطة بالطلاق.

فقد ظهر أن تأثير الطلاق على الرجال يفوق تأثيره على النساء، و أن هذا الفرق بين الجنسين يظهر بعد الطلاق مباشرة حيث يأخذ الرجال بافتقاد الدعم الذي يوفره الزواج عادة، و لا يجدون الفرصة (التي تجدها النساء) للتعبير عن مشاعرهم للأصدقاء من حولهم. على

العكس من المتزوجين حيث أثبت العديد من الدراسات أن الزواج خاصة الزواج القوي المتماسك و المتوافق الذي يمنح للقرينين المزيد من الراحة و الرضا و السعادة النفسية يحافظ على الصحة النفسية و يعتبر بمثابة مصل يقي الزوجين من الأمراض و الاضطرابات النفسية و العقلية.

الطلاق والنساء

كنا قد تحدثنا عن طلاق الرجال و آثاره عليهم. أما بالنسبة للنساء، فإن مرحلة التوتر الشديد تأتي قبل الطلاق عندما تأخذ الخلافات الزوجية بالتفاقم، فتصبح النساء أكثر عرضة للاكتئاب من الرجال. و يبدو أن هذه المرحلة، هي المرحلة الأسوأ بالنسبة للاستقرار النفسي للزوجات و ليس الطلاق بح ذاته. و قد أجرى فنشام (Fincham,١٩٩٧) دراسة مسحية شملت أكثر من (١٠٠) زوج و زوجة، قام فيها بمقارنة مستوى الخلاف الزواجي من جهة، و أعراض الكآبة لدى الزوجين من جهة أخرى، فخرج فنشام باستنتاج يقول فيه: "إن النتائج التي توصلنا إليها تشير بكل وضوح إلى ملاحظة هامة تثير الكثير من التساؤلات في الواقع، فقد ظهر أن الزواج، و كما هو معروف، يحمي الرجال من المشكلات النفسية، إلا أنه يقود النساء إلى ما هو عكس ذلك تماما. " (موثق في: Cook, ١٩٩٧).

و بالنظر إلى العلاقة بين توتر العلاقة الزوجية و بين الاكتئاب، نجد أن الاكتئاب لدى الرجال يتنبأ بجود توتر في العلاقة الزوجية (أي أن الحالة المزاجية للرجل هي الأساس الذي يمكننا من التنبؤ بحدوث التوتر في العلاقة الزوجية). أما بالنسبة للنساء، فإننا نجد عكس الوضع السابق، إذ يمكن التنبؤ بالاكتئاب لديهن بناءا على مقدار التوتر السائد في علاقتهن الزوجية، و قد يعود ذلك إلى أن النساء

يُقدِّرن العلاقات الزوجية تقديرا عاليا وحين تتعرض هذه العلاقات للتوتر، فإنها تسبب الاكتئاب لديهن.

و يعتقد فنشام أن النساء قد يشعرن بأن القسط الأعظم من مسؤولية إنجاح العلاقات الزوجية يقع على عاتقهن و أنهن مسئولات عما يعتريها من مشكلات. و عندما تفشل العلاقة، فإنهن يلقين باللوم على أنفسهن، مما يجعلهن أكثر عرضة للاكتئاب.

و قد لاحظ مكغي (Mcghee, ١٩٩٦) أن هناك كثيرا من الأدلة التي توحي بأن الدعم الاجتماعي الذي يناله الفرد بعد انفراط عقد العلاقة يقلل من إمكانات التعرض للضيق النفسي و المشكلات الصحية. و في دراسة لبوهلر و ليغ (Buehler& Legge , ١٩٩٣)، ظهر أن الرفقة الطيبة و ما إلى ذلك من سبل تطمين المرء على جدارته بالتقدير و الاعتبار أدت إلى تحسين الصحة النفسية لعينة مؤلفة من (١٤٤) امرأة يعشن مع أطفالهن منفصلات عن الأزواج. و إذا كانت النساء أقدر من الرجال على وضع ثقتهن بالآخرين و ائتمانهم على أسرارهن (خاصة مع نساء أخريات)، فإنهن يحصلن بفضل ذلك على قدر أكبر من الدعم العاطفي و الاجتماعي بعد الطلاق، بينما يعاني الرجال من العزلة الاجتماعية و العاطفية في تلك المرحلة.

لذا يعتبر العلماء أن مفعول الطلاق يكون أشد وطئا على الرجال من النساء فيما يخص الاضطرابات و الأمراض النفسية و العقلية و دخول

المستشفيات، و الإصابة بمختلف الأمراض العضوية نذلك من بينها الأمراض السيكوسوماتية (النفسية الجسمية).

كشفت دراسة، قد تكون دليلاً جديداً على رقة المرأة وخشونة الرجل، عن أن الطلاق يؤذي قلوب النساء، بينما تخرج قلوب الرجال سليمة معافاة دون أي ضرر.

وأضافت الدراسة التي أجريت في جامعتي بولينج جرين وتكساس في الولايات المتحدة الأمريكية أن أكثر ما يؤثر على قلوب النساء بعد الطلاق هي الظروف الاقتصادية الصعبة والتعاسة.

وأوضحت الدراسة أيضاً أن قلوب الرجال لا تتأثر من الناحية الصحية بالطلاق.. حيث أظهرت أن الرجل المطلق والأرمل والمتزوج مرة أخرى قد يتوفى في وقت مبكر بأمراض غير قلبية مقارنة برجل آخر ظل متزوجاً امرأة واحدة.

وقالت الدراسة أن النساء المطلقات أو المترملات أو اللاتي تزوجن مرة أخرى كن أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب.

الطلاق يسبب للمراة التعاسة طيلة حياتها فنسمع أن فلانة من الناس طلقت ولديها طفل أو اثنان..

مما يعني أن عمرها لم يتجاوز الخامسة و العشرين أو اقل من الثلاثين, فتصبح في غالب الأحوال تعيسة ان بقيت بدون زواج!

وتعيسة إن تزوجت.. فمن يتزوج بها لن يكون بمثابة والد ابنائها حتى و إن ادعى ذلك!

فالإنسان أبناؤه عليه حمل.. فكيف بأبناء الآخرين؟؟

وعن بقي أبناؤها مع والدهم فستكون هي مشغولة الذهن عليهم

وهي معذورة في ذلك..فالإنسان ينشغل باله على ابنائه و هم حوله فكيف وهم بعيدون عنه؟؟؟

وتعتبر المرأة المطلقة مدانة في كل الأحوال، في مجتمعاتنا التقليدية – كونها الجنس الأضعف- والكل ينظر إليها على أنها ستخطف الأزواج من زوجاتهم.

وتقول إحدى المطلقات: إن المطلقة تعود حاملة جراحها وآلامها ودموعها في حقيبتها، وتكون معاناتها النفسية أقوى.

ويحاصر المجتمع المطلقة بنظرة فيها ريبة وشك في سلوكها وتصرفاتها مما تشعر معه بالذنب والفشل العاطفي وخيبة الأمل والإحباط مما يزيدها تعقيداً ويؤخر تكيفها مع واقعها الحالي فرجوعها إذن إلى أهلها بعد أن ظنوا أنهم ستروها بزواجها وصدمتهم بعودتها موسومة بلقب

"مطلقة" الرديف المباشر لكلمة "العار" عندهم وأنهم سيتنصلون من مسئولية أطفالها وتربيتهم وأنهم يلفظونهم خارجاً مما يرغم الأم في كثير من الأحيان على التخلي عن حقها في رعايتهم إذا لم تكن عاملة أو ليس لها مصدر مادي كافٍ لأن ذلك يثقل كاهلها ويزيد معاناتها. أما إذا كانت عاملة أو حاملة لأفكار تحررية فتلوكها ألسنة السوء فتكون المراقبة والحراسة أشد وأكثر إيلاما..

وأبرز ما يفعله الزلزال الاجتماعي الأسري (الطلاق) على الزوجة هو العوز المالي وزيادة الأعباء المالية على المرأة المطلقة مما يجعلها من أكثر الأطراف تضررا من الناحية الاقتصادية مما يؤدي إلى انخفاض في المستوى المعيشي...

تقول إحدى المطلقات: إن المجتمع يحترم بل ويساعد الأرامل، أما المطلقة فهي مدانة في كل الأحوال، والكل ينظر إليها على أنها ستخطف الأزواج من زوجاتهم.

وتقول أخرى: إن المطلقة تعود حاملة جراحها وآلامها ودموعها في حقيبتها، وكونها الجنس الأضعف في مجتمعنا التقليدي، فإن معاناتها النفسية أقوى.

فالمطلقة تمثل عبء اجتماعي على الأسرة وعلى المجتمع، وغالبًا ما تتنصل الأسرة من مسئولية أطفالها وتربيتهم، مما يرغم الأم في كثير

من الأحيان على التخلي عن حقها في رعايتهم إذا لم تكن عاملة، وتكون المراقبة والحراسة من الأهل أشد وأكثر إيلامًا.

المرأة بعد الطلاق تعاني بغض النظر عن الأسباب التي أدت إلى الطلاق . من الإحساس بخيبة الأمل والإحباط والفشل والظلم، وقد تصل للإحساس بالضياع والتشاؤم والخوف من المستقبل.

وبالتالي هي لا تحتاج إلى من يزيد الضغوط عليها بتذكيرها بما حدث أو بما كان، فالضغوط النفسية لا تفارقها مهما حاولت إخفاء حالتها النفسية المضطربة، وبالتالي فهي في أمس الحاجة إلى إعادة الاتزان النفسي، ولن يتأتى ذلك إلا بالاستغراق في عمل جاد يثمر في نهايته نجاحًا واضحًا.

. والمرأة بعد الطلاق إما أن تكون ما زالت شابة ولها حاجاتها النفسية والجنسية فتصدمها:

الحقيقة الأولى:

. أن غالب الشباب في مجتمعنا العربي لا يفضلون الزواج من امرأة فشلت في تجربتها الأولى . بغض النظر عن أسباب الفشل -

. وإن كانت متقدمة في السن فإن لقب مطلقة قد يجعل من زواج المطلقة مرة أخرى شيئًا صعبًا وخصوصًا إذا كان عمر المطلقة كبيرًا أو لديها أبناء في حضانتها.

والحقيقة الثانية: هي مشكلة الأولاد:

. فمن النساء من ترضى أن تتخلى عن أولادها وتخدم أولادًا غير أولادها إن هي تزوجت رجلاً أرملاً أو مطلقًا، ولن يتمكن من سد حاجات أطفاله وأطفالها معًا، بالإضافة إلى غيرته من هؤلاء الأطفال كلما رآهم.

. وبعض المطلقات قد تحتفظ بأبنائها وترفض الزواج فتكون المسئولية الملقاة على عاتقها ثقيلة بالإضافة إلى كثرة الضغوط النفسية والقيود التي تحيط بها.

إذ على الرغم من كل هذه التضحيات إلا أن المجتمع لا زال ينظر إليهن بنظرة دونية لأنها أولاً امرأة وثانيًا مطلقة.

فمتى سندرك أن الطلاق بحالته الصحيحة ليس وصمة عار على جبين المرأة بل قد يكون نهاية سعيدة لحياة تعيسة مرهقة؟

والحقيقة الثالثة:

أن أهل المطلقة نفسها ومحيطها لا يقبلون لها حياة العزوبة خشية كلام الناس خاصة إذا كانت شابة وجميلة، وفي كثير من الأحيان يسارعون في تزويجها قبل أن تلتئم جراحاتها النفسية.

اختلفت نتائج الدراسات حول تأثير الطلاق على

كل من الرجل والمرأة ولكن من الواقع أن المعاناة يشعر بها

الاثنان.

فالطلاق صدمة

تؤثر سلباً على الصحة النفسية والجسدية للمطلقين، حيث تتغير مكانتهم الاجتماعية من (متزوج أو متزوجة) إلى مكانة {مطلق أو مطلقة}، وهذا يعني أن الطلاق يقلل من المكانة الاجتماعية لكل من الرجل والمرأة .

حيث تتغير نظرة الناس إلى المطلقين ويفقدان

الكثير من أصدقائهم ويعانيان من الوحدة ويتحملان تعليقات

اللوم والفشل في الحياة

الزوجية، كذلك الشك والريبة في سلوكهم مما يجعلهم يعيشون على هامش الحياة الاجتماعية..

الطلاق والاطفال

أظهرت الأبحاث أن الطلاق يسبب العديد من التأثيرات السلبية على الأطفال، وتزداد هذه التأثيرات إلى حد كبير. فى الماضى، كان إنفصال الوالدين يؤدى إلى معاناة الأطفال من الإكتئاب وفشلهم فى المدرسة، بالإضافة إلى حدوث مشاكل قانونية. كما أن الأطفال يعانون من الإكتئاب وإضطرابات فى سلوكهم نتيجة المشاكل والصراعات التى تحدث بين الوالدين قبل الطلاق. أما الان فقد اثبتت الدراسات أن قدرة الاباء والامهات على التواصل بشكل فعال والتعامل معا بعد إنفصالهم يكون له دور كبير فى نجاح أطفالهم وعدم تأثرهم نتيجة إنفصال والديهم.

فحين تكون الأسرة متفككة منحلة بالطلاق مثلاً فإن ذلك التفكك سينعكس أيضاً على أولادهم، ويشبه علماء النفس الطفل بالإسفنج الذي يمتص أي سلوك وأي تصرف يصدر من أفراد الأسرة.

فالأسرة هي المنبع الأول للطفل في مجال النمو النفسي والعقلي فيما يصدر عن الوالدين من أمراض سلوكية أخلاقية تكون الأسرة منبعها

ويؤثر ذلك أكثر شيء على الأطفال، وتتمثل الآثار الناتجة عن الطلاق على الأولاد في عدة أمور منها:

١- الضرر الواقع على الأولاد في البعد عن إشراف الأب إن كانوا مع الأم وفي البعد عن حنان الأم إن كانوا مع الأب، وفي هذه الحالة يكون الأطفال عرضة لوقوعهم تحت رحمة زوجة أبيهم بعد أمهم التي من المستحيل أن تكون بالنسبة لهم أماً

فيصبحوا عرضة للانحراف و الجنوح..

٢- في عدم الإشراف على الأولاد من قبل الوالدين واهتزاز الأسرة يعطي مجالاً لهم للعبث في الشوارع والتشرد واحتراف مهن محرمة.

لأن صدمة تفكك والديهم بالطلاق تكاد تقتلهم بعدما يفقدوا معاني الاحساس بالأمن والحماية والاستقرار حتى باتوا فريسة صراعات بينوالديهم خصوصاً إذا تصارع كلّ منهما من يكسب الطفل في جانبه حتى لو أدى ذلك إلى تشويه صورة الطرف الآخر أمام ابنه واتخاذ كل السبل الممكنة..فيعيش الطفل هذه الصراعات بين والديه مما يفقده الثقة بهما ويجعله يفكر في البحث عن عالم آخر ووسط جديد للعيش فيه قد يعوضه عن حب وحنان والديه إلى الوقوع فريسة في أحضان المتشردين الذين يقودونه إلى عالم الجريمة..

٣-يُعدعد الطلاق سببا مباشرا في فقد الطفل للثقة بنفسه حيث نجد أن بداخله كماً كبيراً من الشعور بالنقص وقد يدفعه هذا الشعور لبعض التصرفات المرفوضة،فقد صادفت فتاة كانت محل إعجاب الطالبات والمعلمات طوال فترة دراستها في المرحلة الابتدائية ثم جاء انفصال والديها الذي أثر أولاً على تفوقها الدراسي وبعد ذلك اتجاهاتها المنحرفة حيث بدأت في لفت الأنظار إليها بالخروج عن كل السلوكيات الحميدة,, فقد صارت كثيرة الإهمال في مظهرها وفي كل شيء..

* غالبا ماتختلف ردود أفعال الأطفال النفسية نتيجة الطلاق، حيث تعتمد على ثلاث عوامل وهي:

١- مدى علاقتهم بكل من والديهم قبل الإنفصال.

٢- مدى حدة المشاكل والإختلافات وإستمرارها بين الوالدين.

٣- قدرة الوالدين على التركيز على إحتياجات الأطفال بعد الإنفصال.

- ردود أفعال الأطفال المختلفة نتيجة الطلاق:

- الشعور بإنعدام بالجو الأسرى:

يحدث ذلك عند الأطفال الصغار حيث يشعرون بالتفكك الأسرى فمثلا يحكون لأصدقائهم أنهم يخرجون مع والديهم وعندما يعودون لا

يكونون فى منزل واحد حيث الأب فى مكان والأم فى مكان اخر، وما إلى ذلك من مظاهر التفكك الأسرى.

- الشعور بعدم إهتمام إحدى الطرفين:

فعند إنفصال الأب والأم يشعر الأطفال بالقلق بسبب التفكير فى من الذى سيهتم بهم، ويشعرون بتخلى الأم أو الأب عنهم أو كلاهما. ويزداد هذا الشعور فى مواقف معينة فعلى سبيل المثال عندما تتحدث الأم أمام الأطفال عن تأخر الأب على الأطفال لإحضارهم من المدرسة وعدم إهتمامه بهم وتخليه عنهم دائما.

-الشعور بالغضب والعداء نحو الوالدين:

يمكن أن يقوم الاطفال بالتحدث مع أصدقائهم وأقاربهم للتعبير عن حالة الغضب والعداء الذى يشعرون به نحو والديهم. وهذا الشعور قد يؤثر على أدائهم المدرسى كما أن الشعور الداخلى للأطفال بالغضب والعداء نحو والديهم قد يتحول بعد ذلك إلى حالة من الإكتئاب والإحباط.

- الشعور بالإكتئاب:

حيث يحدث اضطرابات فى النوم وتناول الطعام لدى الاطفال كما يتصرفون بشكل عدوانى ولا يفضلون التواجد فى أى تجمعات، وقد

تحدث بعض الإصابات أو التغيرات الجسدية (وهذا يكون أكثر شيوعا عند المراهقين).

-عدم النضج:

قد تتأخر مرحلة النضج عند الأطفال عندما يشعرون بعدم حب والديهم لهم وعدم إهتمامهم بهم. حيث تصدر منهم بعض التصرفات الغريبة مثل التحدث بطريقة غير جيدة ولا تليق بهم أو أنهم يتبولون بشكل لا إرادى.

-اللوم والشعور بالذنب:

نتيجة لكثرة المشاكل والخلافات الزوجية التى قد تكون لها علاقة بالأبناء، فغالبا ما يشعر الأبناء بأنهم هم السبب فى إنفصال والديهم وأن تصرفاتهم وسلوكياتهم الغير صحيحة هى التى أدت إلى حدوث ذلك. وهذا الشعور يكون صحيح عندما تكثر المشاكل بين الزوجين التى ترتبط بتقسيم مسئوليات الأطفال وتلبية إحتياجتهم على كلا الوالدين. فيقوم الأبناء بمحاولة المساهمة فى عدم إنفصال والديهم من خلال إرضائهم ووعدهم بإتباع سلوك افضل.

-تكوين مشاعر عدوانية تجاه أحد الوالدين:

عادة ما يرفضون الاطفال فكرة العيش مع إحدى الوالدين والتواصل مع الاخر من خلال التليفون، فيكون لديهم مشاعر سلبية اتجاهه بسبب بعده عنهم.

-تقسيم ولاء الطفل على والديه:

عندما يقوم الطفل باخبار والديه عن الأشياء المختلفة التى تتعارض مع احتياجاته فهذا يعتبر مؤشر جيد على أنه يحاول أن يوضح مدى ولائه لهم.

ما بعد الطلاق

أي إنسانٌ منا معرض للفشل في أي مشروع قد يقوم به في حياته، وهذا لا يعني أن يصبح الفشل ملازمًا له طوال حياته ولا بد أن يعطي نفسه فرصة أخرى للمحاولة، بل قد يعطي فشل الإنسان في تجربة سابقة دفعة كبيرة لنجاحه في حياته مستقبلاً. وعلى المرأة . خاصة . بعد الطلاق مراعاة التوافق النفسي مع نفسها أولاً ثم مع الآخرين ليتحقق لها الرضا الذاتي والقبول الاجتماعي، وتنخفض حدة التوترات، والقلق، وتحتاج المرأة في الفترة التالية لأزمة الطلاق إلى فترة تعيد فيها ثقتها بنفسها، وإعادة حساباتها والتخلص من أخطائها، وتعديل وجهة نظرها نحو الحياة بصفة عامة والرجال بصفة خاصة، وشغل الفراغ الذي خلفه ترك الزوج لها خاصة إذا كانت لا تعمل.

نعم إن الطلاق وقعه شديد عل النفس، ولكن هل كل مَن فشل في حياته الزوجية معنى ذلك أنه فشل في حياته كلها؟

لقد سمعنا وقرأنا عن نماذج ناجحة ومتميزة، وكان هذا النجاح بعد الطلاق ومن هؤلاء تقول إحدى المطلقات المتميزات:

أكملتُ دراستي وعدت لممارسة هواياتي القديمة ومنها الحياكة، وأصبحت عضوة في عدد من الجمعيات الخيرية، وأخذت على نفسي عهدًا ألا أكدر حياتي بذكريات ليس لها وجود إلا في الماضي، أما الناس

إن أرادوا تذكيري بكوني مطلقة أو حتى سؤالي عما حدث فكنت أرد بطريقة آلية 'لم يوفقني الله، وأحب أن أحتفظ بالأسباب لنفسي'.

ولله الحمد والمنة لقد منَّ الله علي من حيث لا أحتسب بزوج لا أجد له الكلمات التي أصفه بها سوى أنني لأظنه من خير البشر بعد الرسول صلى الله عليه وسلم، ولم أفتح كتاب الذكريات إلا لأستخلص منه أخطائي بنظرة إيجابية حيادية خالية من الانفعالات ومشاعر الحزن والأسى صدقوني بعد الطلاق الحياة ممكنة.

. وتقول متميزة أخرى:

اكتشفتُ ذاتي 'كان لطلاقي الأثر الكبير في اكتساب شخصيتي صفات جديدة حميدة لم أكن ألحظها فيها سابقًا، وهكذا بدأت الأمور تتحول من السلب إلى الإيجاب بمجرد تغير نظرتي لنفسي، وهنا أدركت أن الخير كان في الانفصال الأول؛ لأنه أدى إلى زواج آخر أكثر توفيقًا ونجاحًا، كما أوصلني إلى اكتشاف ذاتي.

. وهذه مطلقة تجاوزت الأزمة تقول:

لقد طلقت وأنا حامل وكان عمري عشرين سنة، وكافحت في تربية ابني التربية الحسنة حتى حفظ القرآن كاملاً وهو في الصف السادس الابتدائي، وقد عملت كإدارية في مدرسة خاصة لأعيل ابني وأخفف من مصروفي على والدي المسن.

والآن أصبح ابني يؤم المصلين وهو في الصف الأول الثانوي وهو بن بار وصالح.

. وهذه تقول:

بعد طلاقي أكملت دراستي العليا وأصبحت أكثر من قراءاتي واطلاعي على الكتب والمجلات المفيدة كما أتقنت عالم الإنترنت وأشارك في العديد من المنتديات المفيدة، وقد أصبحت حاليًا أكتب بعض الموضوعات والمشاركات في المجلات والصحف مما أشعرني بثقة أكبر في نفسي.

. وهذه متميزة رائعة تقول:

لقد بدأت طريقي بعد الطلاق بأول معاناة واجهتني وهي معاناة تربية الأبناء، ومن هنا بدأت بتحقيق أول هدف لي عندما أعطيت أول محاضرة للأمهات في كيفية التغلب على معاناة التربية، ثم توسع هدفي إلى أن أصبحت مدرسة أدرب الأمهات.

ثم بدأت أخرج المدربات. ثم قلت لماذا لا أؤسس مدرسة؟ وتحقق حلمي هذا. ثم فكرتُ في تأسيس سلسلة من المدارس لهذا الغرض.

نصائح للمطلقات:

. على ضوء هذه النماذج الناجحة المتميزة من المطلقات نؤكد أن الطلاق ليس نهاية الحياة؛ فبإمكان الجميع البدء من جديد والتعامل مع الواقع، وليكن ما حدث تجربة للتعلم منها إيجابيًا، ولا يغيب عنا أنه ليس معنى الفشل مرة الفشل دائمًا، فإن الشمس ستشرق من جديد وستبحر السفينة وتستمر عجلة الحياة. وإليك عزيزتي هذه الهمسات:

. اتركي الماضي خلفك وانسيه تمامًا ولا تجعليه يؤثر في حياتك.

. لا تكوني حساسة وتفسري تصرفات الآخرين أو كلامهم على أنهم موجه إليك، ولا تنعزلي عن العالم بسبب خوفك من النظرات فأنت إنسانة عادية، فقط كوني طبيعية وثقي نفسك.

. لا تتعجلي في القبول بأول خاطب ولا بد من السؤال الجيد عنه والاختيار المناسب.

. اجعلي لك أهدافًا في الحياة مثل إكمال دراستك، وإيجاد عمل مناسب، أو حفظ كتاب الله، والحرص على رضا الله تعالى .

. الصبر على الابتلاء، واعلمي أن هذا قدرك فاحمدي الله على ما قدره لك واصبري، والصبر على الابتلاء توفيق من الخالق العظيم، فإن الله

إذا أحب عبدًا ابتلاه حتى يختبر صبره وإيمانه {وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئاً وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ} [البقرة:٢١٦].

والعيشُ ليس يطيب من إلفين من غير اتفاق

ولعل الخير يكون للزوجين معًا بعد الطلاق مصداقًا لقول الله تعالى: {وَإِنْ يَتَفَرَّقَا يُغْنِ اللَّهُ كُلاًّ مِنْ سَعَتِهِ وَكَانَ اللَّهُ وَاسِعاً حَكِيماً} [النساء:١٣٠].

قال ابن كثير رحمه الله في تفسير هذه الآية:

'قد أخبر الله تعالى أنهما إذا تفرقا فإن الله يغنيه عنها ويغنيها عنه بأن يعوضه الله من هي خير له منها، ويعوضها عنه بمن هو خير لها منه'.

{وَكَانَ اللَّهُ وَاسِعاً حَكِيماً} أي واسع الفضل، عظيم المن، حيكمًا في جميع أفعاله وأقداره وشرع.

الحر من راعى وداد لحظة:

من الأزواج من لا يكتفي بالتسريح الجميل إذا لم يتوافق مع زوجته، فإذا افترقا بالطلاق يسرف في ذمها وذكر مساوئها والافتراء عليها، وإشاعة أخبارها السيئة وغيبتها، وربما رماها بما هي منه براء، ونفَّر

منها من أراد الزواج بها، وذمها عند أولادها منه، وحثهم على عقوقها وهجرها. وهذا من الظلم والعدوان.

ذلك أن الشارع سبحانه وتعالى أمر الزوج إذا فارق زوجته أن يسرحها سراحًا جميلاً وأن يسرحها بإحسان فيستر ما وقف عليه من عيوب زوجته ويمسك عما لا يجوز ذكره، والنبي صلى الله عليه وسلم يقول: 'لا ضرر ولا ضرار' [رواه مالك في الموطأ].

. ومن الخطأ العظيم ذم الزوجة أمام أولادها وحثهم على عقوقها وهجرها، وهذا أمر منكر، ونهي عن المعروف، فماذا يرجى من الأولاد إذا هم عقوا أمهم وهي أولى الناس ببرهم؟

فإن العقوق سينال هذا الأب من باب أولى.

فالواجب على الزوج إذا فارق زوجته أن يمسك لسانه عن الوقيعة بها، وأن يحث أولادها . إن كان لها أولاد منه . على برها وصلتها.

وهذا من المروءة والتدمم 'الرحم التي بينهما' وحسن الوفاء.

. وما يقال للزوج يقال للزوجة أيضًا فإن كرام الناس وأهل الوفاء يحفظون الود ولا ينسون الإحساس مهاما تقادم عليه الزمان، حتى وإن افترقا، والحر من راعي وداد لحظة.

. وهذه الزوجة التي طلقتها أيها الزوج لا شك كان لك معها . رغم كل عيوبها . لحظات وداد وصفاء، وكان لك معها أيام وذكريات، فلا تجعل الحقد يعمي عينيك عن رؤية الحق، كن شريفًا، وتخلق بأخلاق الكرماء، ولا تنسَ ما كان بينكما من فضل كما أمرك الله تعالى في قوله: {وَلا تَنْسَوُا الْفَضْلَ بَيْنَكُمْ إِنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ} [البقرة:٢٣٧].

وأخيرًا نقول للزوج:

لا تظلم زوجتك المطلقة وأعطها حقوقها كاملة، وما تم الاتفاق عليه ولا تراوغ وتحاول أن تأكل حقها، ولتخرج من حياتها بالمعروف وأعلم أن الله مطلع عليك {إِنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ} [البقرة:١١٠].

الطلاق من جهه الاخرى

ليست كل مطلقة مشروع معناه فربما كان الطلاق هو ملاذك لحياة حقيقية والنجاه من عالم لا تنتمين له

او كان هو السبيل الوحيد للحفاظ على احترامك لذاتك وما تبقى من احترام من حولك

عزيزتى حواء انت كما انت ما اختلف فيك لا يمت لادميتك وانوثتك بصله

انتى هى الفتاه الحنونه الدافئه المعطائه انت الطاهرة النقيه فلا تجعلى احداث الحياة تحدث فى نظرتك لذاتك اى تغيير

مررتى بتجربة سيئه وقضيتى وقتا صعبا لكنك عدتى بحمد الله سواء انعم الله عليك باولاد يستكملو معك المشوار ام لا

لا تنظرى الى القادم بالنظارة الخاطئة ما فات مضى وانتهى وما هو قادم ملك لك لتشكليه بيديك ليسعدك ولا تحملين هموما من يتولانا جميعا كفيلا بها ولن يغفل عن تدبير امورك

لا تستفزك كلمات من حولك من الغير واعين ولا الحاقدين على رضاكي وقدرتك على تغيير مسار امورك وجرئتك التى لا يتحلون بها هم فلا يملكون الا لومك واحباط عزيمتك

ولا تشعرى بانك جاحده او ظالمه لانك قررتى انهاء تلك التجربه فعدم رغبتك دون اسباب وحدة سبب كافى لاعفائك من تلك التهم التى تلقينها على نفسك يوما بعد يوم

انت منصفه لذاتك وقد احتكمت الى الحق فلا يجب ان نستكمل تجربه ونحن نشعر فيها بالغربه

فلا نحن قادرين ان نشعر بالسعادة ولا قادرين على اسعاد الطرف الاخر

وليتربى اولادك فى حضن دافئ قادرين على الاختلاف دون الخلاف قادرين على الاحترام للاخرين

قدمى ما يمكنك ان تقدمية دون ان تهدرى عمرك وتضيعى من ذاتك فلا تنسي انهم ذات يوم يجب ان ينتقلو الى حياتهم الخاصه فاصنعى حياتك جنبا الى جنب معهم

لا تسمحى لاحد ان يستنفزك او يستغلك فتاكدى انك على صواب حين قررتى انهاء تلك الحياة

لم تعيشين حياة تشعرين فيها بالغربه وانت تنتمين الى عالم اخر لازال متاح لك الانضمام اليه

لم تسمحي لشخص باستغلالك والضغط على مواضع الضعف لديك ليتمكن من الحصول على ما يريد

لم تتناسين ما رأته عيناك من اخطاء حدثتى نفسك انها هفوات وقلبك وعقلك مدركان ان هذا ليس حقيقي

لم تتأملين فى غد افضل ثم تستيقظين على كابوس مفزع وتعيدين الكرة امل فى حدوث المعجزة

لم تخافين من اتخاذ قرار هو حقا بأمر المولى جل فى علاه وان لم تتخذيه وكان نصيبك لاتى هو اليك راكضا

تأكدى انه لا يصح الا الصحيح فلا تكونى غير نفسك ولا تعيشى فى غير عالمك ولا تتقبلى ما ترفضية

انت على الحق فتوكلى على ربك هو حسبك ونعم الوكيل

الخاتمة

في النهاية اريد ان اذكر ان هذة المعلومات التي قدمتها..بعضها قد يفيدك والبعض الاخر قد لا يفيد لان الرجل ليس لعبة ..فالرجال اصناف واشكال والوان ..

ولا توجد قاعدة عامه يمكن ان نطيقها على جميع الرجال

لكن يمكنك من خلال تتبع المواقف السابق ذكرها ان تساعدك فى معرفه ما اذا كان هذا التصرف سيؤتيك بنتيجه ايجابيه اذا اتبعتيه ام لا

فالرجال منهم العنيد ومنهم المسالم ومنهم الذكي ..

كتابى هذا يخاطب المرأة التى تبحث عن السعادة مع شريك حياتها..

وهذا حال معظم النساء ..فهو يعطيها اسرارا"

التى تستولي بها على قلب الرجل..

ويكشف الستار على بعض اسرار جاذبية المرأه التى تخفى عليها كى تستفيد منها فى حياتها مع الشريك ..
اتمنى ان تستخدم كل امرأه ما يناسبها ويناسب زوجها وشخصيته الشرقية العربية المسلمة منه وتترك ما عداه..
رزقنا الله واياكم بالزواج الصالح

الفهرس

الكاتبة فى سطور

ولدت في عام ١٩٨٦ بمحافظة الإسكندرية .تعمل كمستشارة أسرية ومحاضرة متخصصة .حاضرت لما يقارب ٥٠٠٠ متدرب فى مجال الاستشارات الأسرية في أماكن عدة، منها مركز الحرية للإبداع بالإسكندرية، وكذلك لها عدة ندوات فى العديد من الجامعات .ظهرت على شاشة التليفزيون فى عدة برامج، منها برنامج زينة وبرنامج الفنار.



Noon_publishing@yahoo.com

٠١١-٢٧٧٧٢٠٠٧ ٠٢-٣٥٨٦٠٣٧٢

أتجوز ليه؟

كتاب لكل البنات

الزواج في حد ذاته منتهى الرقي بالمشاعر والاحتياجات التي نشعر بها، من رغبه في الأنس والألفة بشريك يأخذ بأيدينا حيث السلام الداخلي والسعادة الحقيقية، التي تحفزنا لتحقيق ما خُلقنا من أجله وتأدية رسالتنا على أكمل وجه.. ولكن نحن من نخطئ بحق الزواج.. ونتناسى أن الجمال زائل والحب يأتي حينًا ويذهب إذا ما ترقبت له صفات لا تتطابق وشخصياتنا.. وأن النسب الذي نتفاخر به قد يصبح مع أول خلاف شر عدو، فنكون كمن أحسن اختيار من يعاديه..

بين طيات هذا العمل ما قد يعيننا على التدبر والفهم ال... كمشروع حياة، كمجتمع جديد ينشأ من داخل الأس... لتكوينها معًا.



تصميم: علاء محمود



ISBN 9789776436411

